สารานุกรมสมุนไพร

ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้าน เขตพื้นที่อนุรักษ์สมุนไพร ป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งขวา

จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลแม่ยวม

คำนำ

สารานุกรมเรื่อง**สมุนไพรในศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้าน “สมุนไพรใช้เป็น หายป่วย”** ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการรวบรวมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ปลูกในศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้าน เขตพื้นที่อนุรักษ์สมุนไพร ป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งขวา อันจะเป็นประโยชน์ในการรักษาโรคเบื้องต้น และเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจสมุนไพรสามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ เพื่อการศึกษาวิจัยและพัฒนาสมุนไพร โดยจะมีข้อมูลของสมุนไพรแต่ละชนิด ทั้งสรรพคุณ วิธีใช้ ฯลฯ. ซึ่งพืชสมุนไพร เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี แต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรา สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรอันเป็นสิ่งที่เรียกได้ว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านก็ถูกบดบังและทอดทิ้งไป จึงควรส่งเสริมให้ชุมชนรู้จักสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเองและนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้น

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสารานุกรมฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้สนใจและใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่อง “พืชสมุนไพร” ต่อไปในอนาคต หากมีข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข กรุณาแจ้งผู้จัดทำ เพื่อดำเนินการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลแม่ยวม
๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้านฯ ..... ก

สมุนไพร **๑**

๑. กระดูกไก่ดำ ๕

๒.กะเพรา ๖

๓.ขี้เหล็ก ๗

๔.แคขาว ๘

๕.จิงจูฉ่าย ๙

๖.ชุมเห็ดเทศ ๑๐

๗.ทิงเจอร์ต้น ๑๑

๘.เท้ายายม่อม ๑๒

๙.ทองพันชั่ง ๑๓

๑๐.ใบชะพูล ๑๔

๑๑.ใบเตย ๑๕

๑๒.ใบบัวบก ๑๖

๑๓.ใบยอ ๑๗

๑๔.ใบย่านาง ๑๘

๑๕.เพชรสังฆาต ๑๙

๑๖.พริกไทย ๒๐

๑๗.ไพล ๒๑

๑๘.พลูคาว ๒๒

๑๙.ฟ้าทะลายโจร ๒๓

๒๐.มะกรูด ๒๔

๒๑.มะขามป้อม ๒๕

๒๒.มะตูม ๒๖

สารบัญ (ต่อ)

๒๓.มะนาว..... ๒๗
๒๔.มะม่วงห่าวมะนาวโห่..... ๒๘
๒๕.มะรุม..... ๒๙
๒๖.ว่านหางจระเข้..... ๓๐
๒๗.โสน..... ๓๑
๒๘.ส้มป่อย..... ๓๒
๒๙.เสลดพังพอนตัวเมีย..... ๓๓
๓๐.เสลดพังพอนตัวผู้..... ๓๔
๓๑.เหงือกปลาหมอ..... ๓๕
๓๒.หมาก..... ๓๖
๓๓.ถั่วดาวอินคา..... ๓๗
บรรณานุกรม..... ๓๘

ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้าน

เขตพื้นที่อนุรักษ์สมุนไพร ป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งขวา

ที่ตั้ง

ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลแม่ยวม หมู่ที่ ๔ บ้านห้วยทราย ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

วัตถุประสงค์ในการจัดตั้ง

๗.๑ เพื่อรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านที่หายากและใกล้สูญพันธุ์ในเขตพื้นที่อนุรักษ์สมุนไพร ป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งขวา และนำมาจัดทำสวนสมุนไพร โดยมีสมุนไพรหายากกว่า ๓๐ ชนิด

๗.๒ เพื่อพัฒนาฐานการเรียนรู้แบบมีชีวิตสำหรับใช้ในการถ่ายทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับพืชสมุนไพรให้กับประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนให้บริการองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรแก่ประชาชนที่สนใจ

แผนผังศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้านฯ

ภาพสมุนไพรในศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรการแพทย์พื้นบ้านฯ

สมุนไพร

สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ พืชที่ใช้ ทำเป็นเครื่องยา *สมุนไพร* กำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ หากคิดถึง พืชสมุนไพร พืชสมุนไพรรักษาโรค ก็คือการรักษาโรคด้วยสมุนไพร สมุนไพรจากพืช พืชสมุนไพรได้แก่ ชะพลูทับทิม สะระแหน่ ขิงจีน ผักกระเฉด ชะมวง งาดำ ผักบุ้ง ว่านโต้ไม่รู้ล้ม สะเดาดิน มะกรูด เป็นต้น

รูปแบบของสมุนไพร

สมุนไพรนั้นไม่ว่าจะเป็น พืช สัตว์ หรือ แร่ธาตุ เวลาบริโภคนั้นจะต้องนำสมุนไพร มาแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบที่สามารถรักษาโรคได้ เราสามารถจำแนกรูปแบบของสมุนไพร ดังนี้

- สมุนไพรรูปแบบของเหลว เป็นการนำเอาสมุนไพรมาต้มกับน้ำ หรือ คั้นเอาน้ำจากสมุนไพร หรือนำเอามาดองกับสุรา เป็นยาดอง
- สมุนไพรรูปแบบของแข็ง เป็นลักษณะของยาลูกกลอน คือ การนำเอาสมุนไพรไปตากแห้ง และนำมาบดเป็นผล และ นำมาผสมกับน้ำผึ้งและปั้นเป็นก้อนกลมๆ เพื่อให้กินง่าย
- สมุนไพรรูปแบบกึ่งแข็งกึ่งเหลว เป็นลักษณะของยกที่ใช้พอก โดยนสมุนไพรมาดตำให้แหลกหรือเหลว และนำมาพอก
- สมุนไพรรูปแบบอื่นๆ เช่น การรำมารมควัน เพื่อใช้ในการสูดดมกลิ่น เพื่อรักษาแผล หรือ โรคเดี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

ประเภทสมุนไพร

สำหรับการแบบประเภทของสมุนไพรไทย นั้น เราใช้การแบ่งประเภทของสมุนไพร ออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมุนไพรแผนโบราณ และสมุนไพรแผนปัจจุบัน ซึ่ง รายละเอียด แตกต่างกันอย่างไร มีรายละเอียดดังนี้

- **สมุนไพรแผนโบราณ คือ** สิ่งที่ใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จาก พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งลักษณะการใช้งานในการรักษา เช่น ใช้ทำเป็นส่วนประกอบของอาหาร เครื่องดื่ม ยา หรือเครื่องสำอาง ซึ่งสมุนไพรแผนโบราณ เป็นความรู้และภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอด จากอดีตสู่ปัจจุบัน สำหรับสมุนไพรไทย ตามแบบฉบับแพทย์แผนไทย นั้น สามารถแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ สมุนไพรไทยแผนโบราณ และสมุนไพรจีนแผนโบราณ รายละเอียดดังต่อไปนี้
    - **สมุนไพรไทยแผนโบราณ คือ** พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นของประเทศไทย ซึ่งแพทย์ใช้สิ่งเหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบของยารักษาโรค อาหาร เครื่องดื่ม หรือเครื่องสำอาง
    - **สมุนไพรจีนแผนโบราณ คือ** พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่ใช้ในการรักษาโรค โดยเป็นสมุนไพร ที่มีอยู่ในประเทศจีน เป็นความรู้และภูมิปัญญาการรักษาโรคที่ได้จากชนชาติจีน และสมุนไพรเหล่านี้ ส่วนใหญ่หาได้ที่ประเทศจีน หรือประเทศที่มีภูมิอากาศใกล้เคียงกับประเทศจีน

- **สมุนไพรแผนปัจจุบัน คือ** พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่ทางการแพทย์และเภสัชกร สมัยใหม่ ได้ศึกษา และทดลองแล้ว ให้การยอมรับถึงผลของสมุนไพร เพื่อใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ซึ่งสมุนไพรแผนปัจจุบัน สามารถสกัดพืช สัตว์หรือแร่ธาตุต่างๆ ให้อยู่ในรูปแบบผง เม็ด น้ำ หรือ ครีม เป็นต้น เรียกลักษณะนี้ว่าการสกัดเอาสารบางชนิดจากสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์

การแบ่งประเภทของสมุนไพร ตามหลักเภสัชกรรม

สำหรับประเภทของสมุนไพร ตามแบบเภสัชกร นั้น เราแบ่งสมุนไพรออกเป็นชนิดต่างๆ ตามความแตกต่างของวัตถุดิบ ประกอบด้วย พืช สุตว์และแร่ธาตุ รายละเอียดของสมุนไพรที่แบ่งตามหลักเภสัชศาสตร์ มี ดังนี้

- **พืชสมุนไพร** สมุนไพรชนิดพืช สามารถแบ่งออกเป็น ๕ ประเถท ซึ่งประกอบด้วย แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ
  - ชนิดต้นไม้ อาทิ เช่น ต้นพิกุล ต้นขี้เหล็ก ต้นมะตูม เป็นต้น
  - ชนิดเถาหรือเครือ อาทิ เช่น บอระเพ็ด เถาคันแดง เป็นต้น
  - ชนิดหัวหรือเหง้า อาทิ เช่น ข่า ขิง กระชาย กวาวเครือ เป็นต้น
  - ชนิดผัก อาทิ เช่น ผักบุ้ง ผักชี ผักกาด เป้นต้น
  - ชนิดหญ้า อาทิ เช่น หญ้าแพรก หญ้าคา ตะไคร้ เป็นต้น
- **สัตว์สมุนไพร** เป็นสมุนไพรที่ได้จากสัตว์ต่างๆ สามารถแบ่งประเภทของสัตว์สมุนไพรออกเป็น ๓ ประเภท คือ สัตว์บกสมุนไพร สัตว์น้ำสมุนไพร และสัตว์ปีกสมุนไพร รายละเอียด ดังนี้
  - สัตว์บกสมุนไพร อาทิ เช่น ควายเผือก หมีควาย เสือ ตุ๊กแก งู เป็นต้น
  - สัตว์น้ำสมุนไพร อาทิ เช่น ปลาฉลาม เต่า ปลาหมึก หอยสังข์ เป็นต้น
  - สัตว์ปีกสมุนไพร อาทิ เช่น นกนางแอ่น ผึ้ง เป็นต้น
- **แร่ธาตุสมุนไพร** เป็นสมุนไพร ที่ได้จากแร่ะาตุต่างๆ สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมุนไพรแร่ธาตุที่สลายตัวยาก และสมุนไพรแร่ธาตุที่สลายตัวเร็ว รายละเอียด ดังนี้
  - ชนิดสลายตัวยาก อาทิ เช่น เหล็ก ทองคำ เงิน เป็นต้น
  - ชนิดสลายตัวเร็ว อาทิเช่น สารส้ม พิมเสน เกลือ เป็นต้น

ประเภทของสมุนไพรไทย

การแบ่งชนิดของสมุนไพร ยังมีการแบ่งตามรสชาติของสมุนไพร ชนิดนั้นๆ ด้วย ซึ่ง สมุนไพร ที่มีรสชาติต่างกัน ให้สรรพคุณในการรักษาดรคที่ต่างกัน รสชาติจึงสามารถบ่งบอกประโยชน์ด้านการรักษาโรคได้ด้วย ซึ่งรายละเอียดของสมุนไพรรสชาติ ต่างๆ สามารถแบ่งได้ มี ๙ รสชาติ ประกอบด้วย รสฝาด รสหวาน รสเมา รสขม รสเผ็ด รสมัน รสหอม รสเค็ม และรสเปรี้ยว รายละเอียดดังนี้

- **สมุนไพรรสฝาด** จะมีประโยชน์ด้านการรักษาแผล ช่วยสมานแผล ได้ดี
- **สมุนไพรรสหวาน** จะมีประโยชน์ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยเพิ่มกำลังวังชา ให้กระชุ่มกระชวย เป็นต้น
- **สมุนไพรรสเมาเบื่อ** จะช่วยให้ขัยของเสียออกจากร่างกายได้ดี แก้พิษ ได้
- **สมุนไพรรสขม** สมุนไพรรสขม ช่วยทำให้เจริญอาหาร กระตุ้นน้ำลาย แก้กระหายน้ำ และบำรุงเลือด เป็นต้น

- **สมุนไพรรสเผ็ดร้อน** จะมีประโยชน์ช่วยบำรุงธาตุขัน ช่วยขับลม บำรุงระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น
- **สมุนไพรรสมัน** ช่วยในการแก้อาการปวดเมื่อย บำรุงเส้นเอ็น แก้ปวดเข่าปวดข้อ เป็นต้น
- **สมุนไพรรสหอมเย็น** ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ เป็นต้น
- **สมุนไพรรสเค็ม** ช่วยรักษาโรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ได้ดี เป็นต้น
- **สมุนไพรรสเปรี้ยว** ช่วยแก้ไอ ขัเสมหะ บำรุงระบบการทำงานของเลือด ได้ดี เป็นต้น

การเก็บเกี่ยวสมุนไพร

สำหรับการเก็บสมุนไพร เราแบ่งรสชาติ ได้ ๙ รสชาติ คือ ฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็มและเปรี้ยว การนำเอาสมุนไพรมาปรุงรสนั้น จำเป็นต้องรู้รสชาติของสมุนไพรนั้นๆ การจักเก็บสมุนไพรจึงมีความสำคัญ ซึ่งตามการแพทย์แผนไทยนั้น แบ่งการจัดเก็บสมุนไพร ได้ ๒ ลักษณะ คือ ตามฤดูกาล และตามเวลา

- การจักเก็บสมุนไพร ตามฤดูกาล ใน ๑ ปี จะมีฤดูการจัดเก็บสมุนไพร ๓ ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว
  - ฤดูร้อน จะเก็บรากไม้ และแก่นไม้ เพราะเหมาะแก่การเก็บรากไม้และแก่นไม้
  - ฤดูฝน จะเก็บ ใบ ดอก ลูก และผล เพราะ น้ำฝนทำให้ ใบ ดอก ลูกและผลสดชื่น
  - ฤดูหนาว จะเก็บเปลือกไม้ กระพี้และเนื้อไม้ เพราะอากาศหนาวทำให้พืชผลิดเปลือกไม้มากขึ้นเพื่อป้องกันตัวเองจากความหนาว
- การเก็บสมุนไพรตามช่วงเวลา แบ่งเป็นช่วงกลางวันและกลางคืน
  - กลางวัน
    - เวลา ๐๖:๐๐-๐๙:๐๐ น. ให้เก็บ ดอก ใบ และลูก เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่สดชื่น
    - เวลา ๐๙:๐๐-๑๒:๐๐ น. ให้เก็บ กิ่ง ก้าน เนื่องจากกิ่งก้านโดนแสงอาทิตย์ ให้คุณภาพดีที่สุด
    - เวลา ๑๒:๐๐-๑๕:๐๐ น. ให้เก็บเปลือกไม้และแก่นไม้ เนื่องจากความร้อนในช่วงบ่าย ทำให้เปลือกไม้และแก่นไม้คุณภาพดีที่สุด
    - เวลา ๑๕:๐๐ – ๑๘:๐๐ น. ให้เก็บราก เนื่องจากความร้อนทั้งหมดอยู่ที่ลำต้น สรรพคุณของรากจะดีที่สุดในช่วงเวลานี้
  - กลางคืน
    - เวลา ๑๕:๐๐ – ๒๑:๐๐ น. ให้เก็บราก
    - เวลา ๒๑:๐๐ – ๒๔:๐๐ น. ให้เก็บ ต้น เปลือก และแก่น
    - เวลา ๒๔:๐๐ – ๐๓:๐๐ น. ให้เก็บ กิ่ง และก้าน
    - เวลา ๐๓:๐๐ – ๐๖:๐๐ น. ให้เก็บ ใบ ดอก ลูกและผล

การแปรรูปสมุนไพร

สำหรับสมุนไพรสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งสดๆ และการแปรรูป การแปรรูปประโชน์เพื่อการเก็บไว้ได้นานๆและในปริมาณมากๆ รูปแบบการแปรรูปสมุนไพร มีหลายรูปแบบ รายละเอียด ดังนี้

- **การตากแห้ง** เป็นการเก็บรักษาสมุนไพรให้ได้ประสิทธิภาพที่ดีทีสุด ทั้งในแง่ของคุณภาพ ปริมาณและน้ำหนัก
- **การให้มีขนาดเล็กลง** เป็นการนำเอาสมุนไพรมาทำให้ขนาดเล็กลง และนำไปตากแห้ง เพื่อให้ปริมาณน้ำของสมุนไพรลดลง นิยมใช้กับ ราก เปลือก ลำต้น
- **การบดปั่นให้เป็นผง** เป็นวิธีที่สะดวกในการใช้งานมาก สมันโบราณนิยมนำมาตากแห้งและใช้ครกโขรกให้ละเอียด
- **การสะกัดน้ำมันหอมระเหย** ในสมุนไพรบางชนิดที่มีกลิ่นหอม นำมาต้มสกันนำน้ำมันจากสมุนไพร มาปรุงเป็นยาดม ยาหอม ยาทา เป็นต้น

การเก็บรักษาสมุนไพร

สำหรับการเก็บรักษาสมุนไพร หลังจากที่เราแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบที่สามารถเก็บไว้ใช้งานได้นานขึ้นแล้ว การเก็บรักษาก็มีความสำคัญ ซึ่งสิ่งที่ต้องคำนึงถึง สำหรับการเก็บรักษานั้น ประกอบด้วย

- ภาชนะในการจัดเก็บ ต้องสามารถป้องกันความชื้น เนื่องจากความชื่น ทำให้สมุนไพรเสียได้ง่าย
- การป้องกันแมลงและโรค สถานที่ต้องปราศจากการโจมตีของแมลง และไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อ
- พื้นที่จัดเก็บ ต้องเป็นที่อากาศปลอดโปร่ง ไม่โดนแสงแดดจัด ไม่มีความชื้นมาก เป็นต้น

การปรุงยาสมุนไพร

สำหรับการนำยาสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ ด้วยการปรุงเพื่อรับประทาน ทา หรือประคบ นั้นมีรูปแบบการปรุงสมุนไพรประกอบด้วย

- **การต้ม** เป็นการนำเอาสมุนไพรผ่านการแปรรูป ต้ม เพื่อสกัดนำสารที่มีประโยชน์มาใช้รักษาโรค
- **ยาชง** เป็นการนำเอาสมุนไพรที่อยู่ในรูปแบบผง มาผสมกับน้ำร้อน เพื่อนำมาดื่มกิน
- **ยาดอง** เป็นการนำเอาสมุนไพร มาดอง เนื่องจากสมุนไพรบางอย่างไม่เหมาะสมต่อการทานสด การดองเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้กินง่ายและได้ประโยชน์
- **การปั้นเป็นยาลูกกลอน** เป็นการบดเป็นผงและผสมกับน้ำผึ้ง และปั้นเป็นก้อนให้รับประทานได้ง่าย
- **การคั้นน้ำ** เป็นอีกรูปแบบ ที่นิยมใช้กับสมุนไพรสด คั้นเอาน้ำจากผล หรือ ใบของสมุนไพรมาใช้ประโยชน์
- **ยาพอก** เป็นลักษณะของการรักษาภายนอก เช่น แผลสด แผลติดเชื้อ เป็นต้น

กระดูกไก่ดำ

ชื่อพื้นเมืองอื่น :กรอกระโด๊ะ (กะเหรี่ยง) , เกี๋ยงผา, เฉียงพร้าม่าน, บัวลาดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ JUSTICIA GENDARUSSA BURM.F.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มขนาดเล็ก (ExUS) สูงประมาณ ๓-๔ ฟุต ลำต้นและกิ่งเป็นข้อปล้อง คล้ายกระดูกไก่ ลำต้นและกิ่งมีสีแดงเข้มถึงเกือบดำมัน

ประโยชน์ทางยา

๑.รากและใบ รสเย็น ถอนพิษอสรพิษขบกัด แก้โรคผิวหนัง ผดผื่นคัน

๒.ใบ รสเย็น เป็นยาแก้ปวดศีรษะ โรคหืด ไอ แก้มอัมพาต เป็นยาแก้ไอ อาเจียนเป็นเลือด แก้ช้ำใน ขับปัสสาวะ แก้ปวดบวมตามข้อ กากของใบที่โขลก นำมาพอกแผลดูดพิษ ที่ถูกอสรขบกัด แก้ช้ำ แก้ไข้ ลดความร้อน ขับเลือดข้นในร่างกายให้กระจาย

วิธีและปริมาณที่ใช้

ถอนพิษอสรพิษขบกัด โดยใช้รากและใบสด ๕-๑๐ กรัม ล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียดผสมเหล้าโรงเล็กน้อยพอกบริเวณที่เป็น

แก้โรคผิวหนัง ผดผื่นคัน โดยใช้ใบและทั้งต้น ๕๐ กรัม ต้มในน้ำเดือดใช้อาบหรือชำระร่างกาย

แก้ปวดศีรษะ โรคหืด ไอ และอาเจียนเป็นเลือด แก้ช้ำใน โดยใช้ใบสด ๑๐-๒๐ กรัม ล้างน้ำให้สะอาด โขลกให้ละเอียดผสมเหล้าโรงเล็กน้อยคั้นเอาน้ำจิบ กากของใบที่เหลือนำมาพอกแผลดูดพิษ ที่ถูกอสรพิษขบกัด ถ้านำใบมาต้มเอาน้ำดื่มแก้ช้ำ แก้ไข้ ลดความร้อน ขับเลือดข้นในร่างกายให้กระจาย

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของกระดูกไก่ดำ

๑.สารที่พบได้แก่ สารอัลคาลอยด์, Juaticin

๒.สารสกัดเมทานอลของใบกระดูกไก่ดำมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด ทั้งเชื้อแบคทีเรียแกรมบวก และเชื้อแบคทีเรียแกรมลบ

๓.กระดูกไก่ดำมีฤทธิ์ต้านอักเสบ ลดปวดสูงมาก ซึ่งเป็นฤทธิ์ที่มาจากสารสำคัญในกลุ่ม Flavonoids คือ Vitexin และ Apigenin ที่ออกฤทธิ์ผ่านกลไกเดียวกันกับยาต้านอักเสบชนิดไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)

๔.สาร Apigenin ซึ่งพบในใบกระดูกไก่ดำมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของมะเร็งต่อมลูกหมากได้

กะเพรา

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กอมก้อ กอมก้อดง

ชื่อสามัญ Holy basil, Sacred basil ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum tenuiflorum L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

กะเพรานั้นเป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้าน ลำต้นสูงประมาณ ๓๐ – ๖๐ เซนติเมตร จัดเป็นพืชสวนครัว ใช้สำหรับเป็นส่วนประกอบของอาหาร ลำต้นค่อนข้างแข็ง มีขน เป็นใบเดี่ยว เรียงเป็นรูปรี ปลายแหลมมน ส่วนโคนแหลม ขอบจักฟันเลื่อยเป็นคลื่น บริเวณแผ่นใบมีขน ส่วนดอกออกเป็นช่อ และดอกย่อยคล้ายระฆังขนาดเล็ก มีสีขาวหรือขาวอมม่วงแดง ส่วนโคนกลีบเชื่อมติดกันและปลายแยกออกเป็น ๒ ส่วน กลีบเลี้ยงเนื้อแข็งสีแดงอมน้ำตาลแกมม่วง ก้านดอกย่อยมีสีเขียว

สรรพคุณทางยา

๑.แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน จุกเสียดแน่นท้อง นำใบกระเพราไปตากแดดไว้ให้แห้ง นำมาชงกับน้ำร้อนดื่มวันละ ๑-๒ ครั้ง

๒.ช่วยรักษาอาการปวดมวนในท้อง นำใบกะเพราสดมาคั้นเอาแต่เฉพาะน้ำให้ได้ ๑ แก้วเป๊ก หรือ ๑ ถ้วยตะไล แล้วทานทันที อาการปวดท้องจะค่อย ๆ ดีขึ้น

๓.รักษาโรคผิวหนังและอาการลมพิษ ใช้ใบกะเพราสด ๑ กำมือ ตำให้แหลกแล้วเอามาผสมกับเหล้าขาว จากนั้นนำมาทาหรือเอาใส่ขวดสเปรย์พ่นไปที่ผิวหนังที่มีอาการ ทำวันละ ๒ ครั้ง สูตรนี้สามารถใช้รักษาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้เช่นกัน

๔.ใช้เป็นยารักษาโรคหูด นำใบกะเพราชนิดสีแดงสดมาขยี้ จากนั้นนำไปทาบริเวณที่เป็นหูด โดยทาทุกเช้าและเย็น ทำจนกว่าหัวหูดจะหลุดออกมา ทั้งนี้ควรระมัดระวังอย่าให้เข้าตาหรือไปถูกบริเวณที่ไม่ได้เป็นหูด เพราะอาจจะทำให้ผิวหนังในส่วนที่ดีเน่าเปื่อยได้ อีกทั้งยังรักษาให้หายได้ยากอีกด้วย

๕.ใช้ในการไล่ยุง บอกลาปัญหายุงมากวนใจได้เลย เพียงนำใบกะเพราและกิ่งมาขยี้จนออกน้ำมัน แล้วนำมาวางไว้ใกล้ตัว แค่นี้ก็ช่วยไล่ยุงและแมลงต่างๆ ได้แล้ว เนื่องจากน้ำมันสกัดจากใบกะเพรามีคุณสมบัติช่วยในการไล่ยุงได้ดีกว่าต้นสดนั่นเอง

ข้อควรระวัง : กะเพรา เป็นพืชที่มีฤทธิ์ร้อน หากทานมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดอาการร้อนในได้

ขี้เหล็ก

ชื่อพื้นเมือง แมะขี้เหละพะโดะ ,ผักจี้ลี้, ขี้เหล็กหลวง

ชื่อสามัญ Cassod tree ,Thai copper pod ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia siamea (Lam.)

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ต้นขี้เหล็กเป็นไม้ขนาดกลาง มีลำต้นสูงประมาณ ๕-๑๕ เมตร ลำต้นมีลักษณะไม่สมมาตร ไม่เป็นวงกลม และมักบิดงอ เปลือกลำต้นมีสีเทาอมดำ เปลือกแตกเป็นร่องเล็กๆตามยาว เมื่อจับจะรู้สึกสากมือ ลำต้นแตกกิ่งจำนวนมาก เป็นทรงพุ่มใหญ่

สรรพคุณทางยา

๑.การใช้ใบ**ขี้เหล็ก**รักษาอาการท้องผูกตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) ใช้ใบขี้เหล็ก ๔-๕ กำมือ ต้มเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหาร

๒.แก้อาการนอนไม่หลับ กังวล เบื่ออาหารใช้ใบแห้งหนัก ๓๐ กรัม หรือใบสดหนัก ๕๐ กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาดองเหล้า (ใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ ๗ วัน คนทุกวันให้น้ำยาสม่ำเสมอ กรองกากยาออก จะได้น้ำยาดองเหล้าขี้เหล็ก) ดื่มครั้งละ ๑-๒ ช้อนชา ก่อนนอน

๓.แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย ยาถ่าย ใช้ใบอ่อน ๒-๓ กำมือ หรือแก่นขนาดประมาณ ๒ องคุลี ใช้ ๓-๔ ชิ้น ใช้ใบ**ขี้เหล็ก**อ่อนหรือแก่ต้มกับน้ำ ๑-๑½ ถ้วยแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ดื่มเมื่อตื่นนอนเช้า หรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว

๔.ช่วยรักษารังแค ด้วยการใช้ดอกขี้เหล็กผสมกับมะกรูดย่างไฟ ๒ ลูก โดยต้องย่างให้มีรอยไหม้ที่ผิวมะกรูดด้วย ใช้ดอกขี้เหล็ก ๒ ช้อนโต๊ะ พิมเสน ๑ ช้อนชา นำมาปั่นผสมกันแล้วเติมน้ำปูนใส ๑๐๐ cc. ปั่นจนเข้ากัน แล้วคั้นกรองเอาแต่น้ำ จากนั้นนำน้ำมันมะกอกเติมผสมเข้าไปประมาณ ๖๐-๑๐๐ cc. ผสมจนเข้ากันแล้วนำมาหมักผมทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาทีก่อนการสระผมทุกครั้ง จะช่วยรักษารังแคได้

๕.นำใบขี้เหล็กมาต้มน้ำสำหรับอาบ ช่วยรักษาโรคผิวหนัง กำจัดเชื้อรา

๖.บรรเทาอาการปวดจากพิษแมลงกัดต่อย ด้วยการนำมาส่วนต่างๆมาบดผสมน้ำเล็กน้อย ก่อนจะประคบบริเวณที่ถูกต่อย

๗.ช่วยในการห้ามเลือด ด้วยการนำใบ และดอกอ่อนมาบด และกดประคบไว้ที่แผล

แคขาว

ชื่อพื้นเมือง แคขาว แคแดง แคดอกขาว ดอกแคแดง แคดอกแดง

ชื่อสามัญ Agasta, Sesban ชื่อวิทยาศาสตร์ Sesbania grandiflora (L.) Pers.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

สำหรับต้นแคดอกขาวนั้นเป็นไม้ยืนต้นที่แตกกิ่งก้านมากโดยไม่เป็นระเบียบ ซึ่งมีความสูงของลำต้นประมาณ ๓ – ๑๐ เมตร โดยเปลือกต้นมีสีน้ำตาลอมเทา เป็นไม้เนื้ออ่อน เปลือกหนาและขรุขระ สามารถขึ้นได้ดีในเขตร้อนชื้น โตเร็ว และสามารถปลูกได้ทุกที่ ส่วนใบเป็นใบแบบขนนกออกเรียงสลับกัน ใบย่อยเล็กรูปขอบขนาน ขอบเรียบ ปลายมนกว้าง มีสีเขียว และดอกแคจะคล้ายดอกถั่ว โดยออกเป็นช่อตามซอกใบ มีกลิ่นหอมสีขาว และผลจะเป็นฝักกลมๆ ยาวๆ เมื่อแก่ฝักจะแตกออกเป็น ๒ ซีก นำมารับประทานได้ ส่วนเมล็ดมีเยอะสีน้ำตาล

สรรพคุณทางยา

ยอดอ่อน ใบอ่อน ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดอก มีรสหวานออกขมเล็กน้อย สรรพคุณแก้ไข้หัวลม เปลือกต้น มีรสฝาด รักษาอาการท้องเดิน แต่ถ้ากินมากๆ จะทำให้อาเจียนได้ ราก น้ำจากรากนำมาผสมกับน้ำผึ้ง เป็นยาขับเสมหะ

- แก้ไข้หัวลม แก้ร้อนใน: ใช้ยอดแคอ่อน ดอกแค ไม่แกะไส้ แกง หรือลวกเป็นผักจิ้ม
- แก้ท้องเดิน : ใช้เปลือกต้นปิ้งไฟ ต้มกับน้ำ หรือน้ำปูนใส ๑๐ ส่วน รับประทาน ๑-๒ ช้อนโต๊ะ
- แก้แผลมีหนอง : ใช้เปลือกต้นแคที่แก่ ๆ ตากแห้ง ฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำปูนใส ทาแผล เช้า – เย็น ก่อนทายาควรใช้น้ำต้มเปลือกแคล้างแผลก่อน จะช่วยให้แผลหายไวขึ้น
- ยาล้างแผล : ใช้เปลือกแคต้มกับน้ำเดือดนาน ๑๕ นาที เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ล้างแผล วันละ ๓ ครั้ง
- แก้บิด แก้ท้องเสีย : ใช้เปลือกแค ๒-๓ ชิ้น ขนาดเท่าฝ่ามือ ต้มกับน้ำเดือดประมาณ ๑๕ นาที โดยใช้น้ำ ๒-๓ ขัน ใช้หม้อดินต้ม กินยาขณะยังอุ่นอยู่ กิน ๑-๒ แก้ว วันละ ๓ เวลา
- แก้ฟกช้ำ : ใช้ใบสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็น
- ปวดฟัน รำมะนาด : ใช้เปลือกแคต้ม ใส่เกลือให้เค็มจัด นำมาอม
- ตานโขมย : ใช้แคทั้งห้าอย่าง ๆ ละ ๑ กำมือ ใส่น้ำท่วมยาต้มให้เดือดนาน ๕-๑๐ นาที กินวันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ช้อนโต๊ะ ประมาณครึ่งเดือน

จิงจูฉ่าย

ชื่อพื้นเมือง โกศจุฬาลัมพา เซเลอรี

ชื่อสามัญ White mugwort ชื่อวิทยาศาสตร์ Artemisia lactiflora Wall

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

จิงจูฉ่ายเป็นพืชล้มลุก ซึ่งมีลักษณะเป็นพุ่มเล็กๆ สูงประมาณครึ่งถึงหนึ่งฟุต ใบจะมีลักษณะเป็นรูปวงรี มีขอบเป็นแฉก ๕ แฉกมีสีเขียว เมื่อโตเต็มที่จะแตกกิ่งออกเป็นกอ รากมีขนาดใหญ่ และมีกลิ่นหอม เจริญเติบโตได้ดีในที่มีอากาศเย็น และมีแสงแดดสลัวๆ

สรรพคุณทางยา

ต้นและใบของจิงจูฉ่ายจะมีน้ำมันหอมระเหย ที่ชื่อว่า อะปิอิน ซึ่งประกอบด้วยสารเอพีอิน สารไลโมนีน และซิลินี ซึ่งสรรพคุณของสารเหล่านี้จะช่วยลดความดันโลหิต ช่วยในเรื่องการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยขับลมและกรดในกระเพาะอาหาร จิงจูฉ่ายจัดเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งจะช่วยในเรื่องของการปรับสมดุลในร่างกาย เหมาะกับคนที่มีอาการร้อนในบ่อยๆ นอกจากนี้ ยังช่วยในเรื่องบำรุงปอด ช่วยฟอกเลือด และระบบการหมุนเวียนของเลือด และด้วยจิงจูฉ่ายเป็นพืชที่มีโซเดียมต่ำ จึงช่วยในการฆ่าไวรัสและขับพิษ จึงเหมาะกับผู้ที่เป็นโรคไต

๑.จากผลงานวิจัยพบว่า จิงจูฉ่ายนั้น มีสรรพคุณในการช่วยต้านมะเร็งและสามารถทำให้ผู้ป่วยมะเร็งดีขึ้นได้ สำหรับวิธีการรับประทานก็คือ นำจิงจูฉ่ายมาตำหรือปั่นหนึ่งกำมือ รับประทานล่วงหน้า ก่อนอาหารเช้าและเย็น ประมาณ ๑ ชั่วโมง วันละ ๑-๒ ครั้ง ทานติดต่อกันเป็นเวลา ๒-๓ เดือนก็จะช่วยต้านเซลล์มะเร็งได้

๒.อุดมด้วยเกลือแร่และวิตามินสูง วิตามินสูงกว่าน้ำมะนาวมากถึง ๕๘ เท่า และมีวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี๖ เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และใยอาหาร

๓.มีสรรพคุณในการช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ คนท้องไม่ควรทานเพราะเสี่ยงต่อภาวะแท้ง

๔.ช่วยปรับสมดุลของโลหิต เหมาะเป็นอย่างยิ่งกับผู้ที่มีปัญหาความดัน อีกทั้งยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ได้เป็นอย่างดี

๕.สามารถดับพิษ แก้การอักเสบบนโรคผิวหนัง แก้ผิวหนังเป็นตุ่ม แก้ผดผื่น เป็นต้น

ชุมเห็ดเทศ

ชื่อพื้นเมืองอื่น : ขี้คาก, ชุมเห็ดใหญ่, ตะลี่พอ, ลับมืนหลวง, หมากกะลิงเทศ

ชื่อสามัญ ACAPULO, CANDELABRA BUSH **ชื่อวิทยาศาสตร์** SENNA ALATA

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่ม มีกิ่งแตกออกด้านข้างในแนวขนานกับพื้น ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อยรูปขอบขนานแกมรูปรี โคนใบมน ปลายใบมนหรือเว้าเล็กน้อย ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อใหญ่ ตามง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง ดอกจะบานจากล่างขึ้นบน ใบประดับมีสีน้ำตาลแกมเหลืองห่อหุ้มดอกย่อยซึ่งมีกลีบดอกสีเหลืองทองเป็นรูปไข่เกือบกลมหรือรูปช้อน ผลเป็นฝักยาวมีครีบ ๔ ครีบ ฝักแก่สีดำและแตกตามยาว เมล็ดแบนเกือบเป็นรูปสี่เหลี่ยม ผิวขรุขระ มีสีดำ

สรรพคุณ

๑. **เป็นยาระบาย ยาถ่าย แก้อาการท้องผูก** ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด ๑-๓ ช่อดอก (หรือแล้วแต่คนที่ธาตุเบาธาตุหนัก ช่อดอกใหญ่หรือเล็ก) ต้มรับประทานจิ้มกับน้ำพริก หรือ ใช้ใบสด ๘-๑๒ ใบ ล้างให้สะอาด หั่นตากแห้ง หรือปิ้งไฟให้เหลือง หั่นใช้ต้มหรือชงน้ำดื่ม ครั้งละ ๑ ถ้วยแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ดื่มให้หมดหรือใช้ใบแห้งบดเป็นผง ปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการท้องผูกหรือ ใช้เมล็ด คั่วให้เหลือง ชงน้ำดื่มเป็นน้ำชา เป็นยาระบายอ่อนๆ

๒. **เป็นยารักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน** ใช้ใบสด ๓-๔ ใบย่อย ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียด เติมเกลือเล็กน้อย หรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมปริมาณเท่ากัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกันทาบริเวณที่เป็นกลาก หรือโรคผิวหนัง โดยเอาผิวไม้ไผ่ขูดบริเวณที่เป็นกลากเบาๆ แล้วทายาวันละ ๒ ครั้ง เช้าเย็นจนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก ๗ วัน

๓. **รักษาฝีและแผลพุพอง** ใช้ใบชุมเห็ดเทศ และก้านสด ๑ กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยาแล้วเคี่ยวให้เหลือ ๑ ใน ๓ ชะล้างบริเวณที่เป็นวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น ถ้าเป็นมากให้ใช้ประมาณ ๑๐ กำมือ ต้มอาบ

องค์ประกอบทางเคมี

ใบและดอกมีสารกลุ่มแอนทราควิโนน เช่น rhein, emodin และ aloe-emodin ใช้เป็นยาระบาย แต่ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ลำไส้ทำงานไม่ปรกติ

ทิงเจอร์ต้น

ชื่อพื้นเมือง ทิงเจอร์ต้น ว่านนพเก้า มะหุ่งแดง (ภาคเหนือ)

ชื่อสามัญ Coral bush, Coral plant, Physic Nut ชื่อวิทยาศาสตร์ Jatropha multifida L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

<u>ต้นฝิ่นต้น</u> จัดเป็นไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลักษณะของลำต้นคล้ายกับต้นมะละกอ แต่มีขนาดเล็กและเป็นแกนแข็งกว่า โดยลำต้นจะมีความสูงได้ประมาณ ๒-๓ เมตร และอาจสูงได้ถึง ๖ เมตร ลำต้นค่อนข้างอวบน้ำ เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีเทา มีกระและจุดเล็ก ๆ มียางสีขาว รากมีลักษณะเป็นหัว ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด จัดเป็นพรรณไม้กลางแจ้งที่เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกประเภท ต้องการน้ำและความชื้นในระดับปานกลาง

สรรพคุณทางยา

๑. **ราก** รสเฝื่อน เผาไฟแล้วรับประทานได้ ต้มเอาน้ำดื่มช่วยย่อยอาหารและแก้โรคลำไส้ โดยใช้รากสดล้างให้สะอาดหั่นแล้วตากแดดให้แห้ง ใช้ประมาณ ๕ กรัม นำมาต้มในน้ำ ๕๐๐ ซีซี กรองเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหารเป็นประจำ

๒. **เปลือกต้น** รสขมร้อนฝาด แก้ลมและโลหิต แก้ปวดเส้นเอ็น คุมธาตุ แก้ท้องร่วง แก้บิดปวดเบ่ง แก้อาเจียน แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ยางต้นรักษาแผลอักเสบเรื้อรัง

๓. **ใบ** รสเมา น้ำต้มใบดื่มเป็นยาถ่าย สระผมแก้เหา ฆ่าหิด และพยาธิผิวหนัง

๔. **เมล็ด** รสเมาเบื่อ มีน้ำมันประมาณ ๓๐% รับประทานเป็นยาถ่ายอย่างแรงและทำให้อาเจียน แต่มีอันตรายถึงขนาดใช้เป็นยาเบื่อได้ จึงไม่นิยมใช้กัน หีบเอาน้ำมันได้ ใช้ทั้งภายในและภายนอก

๕. **น้ำยาง**ใช้ใส่แผลสดเป็นยาช่วยสมานแผล ใช้ทาแผลปากเปื่อย แผลมีดบาด แผลอักเสบเรื้อรัง จะช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น (น้ำยาง)

พิษของฝิ่นต้น

๑.ส่วนที่มีพิษ : เมล็ดและน้ำยางมีพิษ โดยเมล็ดจะมีฤทธิ์ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร โดยสารที่เป็นพิษคือสาร Clacium Oxalate[๔],[๕]

๒.อาการของพิษ : เมล็ดเมื่อรับประทานจะทำให้เกิดอาการคัน รู้สึกปวดแสบปวดร้อน ปากบวมพอง เยื่อบุแกม ลิ้นเพดาน และหนาบวม น้ำลายไหล บริเวณที่บวมพองอาจมีเม็ดตุ่มเกิดขึ้น ลิ้นเคลื่อนไหวลำบาก กลืนอาหารยาก พูดไม่ถนัด มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ทำให้กระเพาะอักเสบ ปวดท้อง อาจมีอาการชา แขนขาอาจเป็นอัมพาตได้ถึง ๒๔ ชั่วโมง และอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน ๗ วัน การหายใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตต่ำ ถ้ารับประทานเพียง ๓ เมล็ด อาจทำให้เสียชีวิตได้ ส่วนน้ำยางเมื่อถูกผิวหนังจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง บวมแดงแสบร้อน

เท้ายายม่อม

ชื่อพื้นเมือง,ชื่ออื่น :ไม้เท้าฤาษี (ภาคกลาง), ท้าวยายม่อม, ว่านพญาหอกหลอก

ชื่อสามัญ East Indian arrow root **ชื่อวิทยาศาสตร์** Tacca leontopetaloides (L.)

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

จัดเป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ส่วนที่อยู่เหนือดินมีความสูงได้ถึง ๑.๕ เมตร มีหัวใต้ดินสะสมอาหาร (ใช้ทำแป้ง) ลักษณะของหัวเป็นรูปกลม กลมแบน หรือรูปรี ผิวด้านนอกบางเป็นสีน้ำตาล เนื้อในหัวเป็นสีขาวใส ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือการแยกหัว โดยจะขึ้นใต้ร่มเงาในป่าดิบแล้งระดับต่ำ ป่าผลัดใบ ดินเป็นดินทราย และตามป่าชายหาด

สรรพคุณทางยา

เหง้า-ใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาบำรุงกำลัง แป้งที่ได้จากหัวเท้ายายม่อมจะช่วยบำรุงร่างกายของผู้ป่วยหลังจากฟื้นไข้ได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการร้อนในอ่อนเพลีย ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื่น คลายจากความกังวลและซึมเศร้า หรือใช้ผสมเป็นยาแก้ท้องเสีย บิด และอาการเลือดออกในกระเพาะและลำไส้ แป้งที่ได้จากหัวเท้ายายม่อมสามารถใช้ห้ามเลือดบริเวณปากแผลได้ ใช้ทาแก้ผื่นคัน หรือนำมาฝนผสมกับมะนาวใช้ทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย และพิษจากแมงกะพรุนไฟ นำมาผสมกับน้ำอุ่นใช้พอกผี แผลช้ำ ใช้ถอนพิษ

ราก-ใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะ นำมาเผารวมกับสมุนไพรชนิดอื่นใช้ประคบแก้อาการไส้เลื่อน หรือใช้แก้พิษสัตว์กัดต่อยได้

ทั้งนี้ หัวเท้ายายม่อมสดมีรสขม และมีสารพิษ จึงไม่ควรรับประทานสด แต่รับประทานได้หลังจากต้มหรือแปรรูปเป็นแป้งก่อน รวมถึงส่วนอื่นก็ควรให้ผ่านความร้อนก่อน แป้งที่สกัดได้จากหัวสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารและทำขนมได้หลายชนิด เมื่อนำไปประกอบอาหารจะให้ความเข้มเหนียวหนืดและใส เมื่อทำให้เย็นจะมีความเหนียวตัวมากกว่าแป้งมันสำปะหลัง

ทองพันชั่ง

ชื่อพื้นเมือง ทองคันชั่ง หญ้ามันไก่ (ภาคกลาง)

ชื่อสามัญ White crane flower **ชื่อวิทยาศาสตร์** Rhinacanthus nasutus (L.) Kurz

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้พุ่ม สูง ๑-๒ เมตร กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม ส่วนโคนต้นเนื้อไม้เป็นแกนแข็ง ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน รูปไข่ กว้าง ๒-๔ ซม. ยาว ๔-๘ ซม. ปลายใบแหลมเรียว โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวอ่อน ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๒ ปาก ปากล่างมีจุดประสีม่วงแดง ผลเป็นฝักเล็ก พอแห้งแตกออกได้

สรรพคุณทางยา

๑. **ราก** แก้กลากเกลื้อน รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคผิวหนัง ดับพิษไข้ แก้พิษงู แก้พยาธิวงแหวนตาผิวหนัง

๒. **ทั้งต้น** รักษาโรคผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน รักษามะเร็ง คุดทะราด ขับพยาธิตามผิวหนัง ตามบาดแผล แก้ไส้เลื่อน ไส้ลาม แก้ปัสสาวะผิดปกติ

๓. **ต้น** บำรุงร่างกาย แก้โรค ๑๐๘ ประการ รักษาโรคผมร่วง

๔. **ใบ** ดับพิษไข้ แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน แก้โรคไขข้ออักเสบ รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคความดันโลหิตสูง แก้ผมร่วง บำรุงร่างกาย แก้โรค ๑๐๘ ประการ แก้ปวดฝี แก้พิษงู ถอนพิษ แก้อักเสบ แก้โรคมุตกิต รักษาโรคพยาธิวงแหวนตามผิวหนัง

นอกจากนี้ยังใช้ผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ รักษาโรคต่อไปนี้คือ

๕. **ราก** รักษามะเร็งเนื้องอก รักษามะเร็งปอด กระเพาะลำไส้ มะเร็งตามร่างกาย ทำให้ผมดกดำ แก้ไอเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง แก้กระษัย แก้ผมหงอก ผมร่วง รักษาโรคตับพิการ รักษาโรครูมาติซึม รักษาโรคไขข้อพิการ แก้ลมเข้าข้อทำให้ปวดบวมต่างๆ ขับปัสสาวะ แก้แมงเคียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค

๖. **ทั้งต้น** รักษาโรคผิวหนัง คุดทะราด แก้เม็ดผื่นคัน

๗. **ต้น** รักษามะเร็งเนื้องอก รักษามะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะ มะเร็งตามร่างกาย มะเร็งลำไส้ แก้แมงเคียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค รักษาโรคผิวหนัง

๘. **ใบ** แก้แมงเคียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้ แก้ปวดหัว ตัวร้อน แก้มะเร็งไช แก้หิดมะตอย รักษาโรคมะเร็ง รักษาวัณโรค แก้ใจระส่ำระสาย แก้คลุ้มคลั่ง แก้สารพัดพิษ

ใบชะพลู

ชื่อพื้นเมือง,ชื่ออื่น : ผักพลูนก พลูลิง ปูลิง ปูลิงนก ผักปูนา (ภาคเหนือ)
ชื่อสามัญ Wildbetal leafbush ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

เป็นพืชล้มลุกที่มีขนาดเล็กและสามารถที่จะพบเจอได้ง่ายๆ เพราะจะขึ้นอยู่ในพื้นที่ที่เปียกชื้น ลักษณะใบสีเขียวสด มีกลิ่นเฉพาะเป็นของตัวเอง และสามารถที่จะมองเห็นเส้นแบ่งใบได้อย่างชัดเจน สำหรับผลจะมีลักษณะคล้ายผลเบอร์รี่ คือมีรูปทรงกระบอก ภายในจะมีเมล็ดขนาดเล็ก ในส่วนของดอกชะพลูนั้นจะมีความคล้ายคลึงกับดอกดีปลี แต่จะมีขนาดที่สั้นกว่า

สรรพคุณทางยา

๑. รักษาโรคหอบและโรคหวัด จะช่วยในเรื่องของการหายใจ โดยจะทำให้การหายใจโล่งมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถใช้น้ำมันที่มาจากใบชะพลูทาบริเวณหน้าอก

๒. รักษาอาการปวด ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดศีรษะและอาการปวดที่มีสาเหตุมาจากโรคข้ออักเสบ เพียงนำใบชะพลูไปคั้นเป็นน้ำผสมกับน้ำมันแล้วนำไปทาที่ปวด

๓. สร้างแรงกระตุ้น เพียงแค่ดื่มน้ำใบชะพลูที่ผสมกับน้ำผึ้ง ก็จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ให้ร่างกายสดชื่นขึ้นได้

๔. แหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ เมื่อนำใบชะพลูมาเคี้ยวสดๆ ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยในเรื่องของการผลิตกรดแอสคอร์บิก และช่วยกระตุ้นวิตามินซี

๕. ป้องกันอาการปวดท้องในกระเพาะอาหาร ใบชะพลูมีสรรพคุณช่วยลดความเป็นกรด ควบคุมความสมดุลในกระเพาะอาหาร และช่วยขจัดสารพิษที่มีอยู่ในลำไส้เล็กได้

๖. กระตุ้นระบบย่อยอาหาร โดยต้มน้ำใบชะพลูดื่ม ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารได้

๗. ช่วยในการฆ่าเชื้อ ใบชะพลูมีส่วนประกอบของสารโพลิฟีนอล ซึ่งเป็นสารชนิดสำคัญที่ออกฤทธิ์เป็นดั่งยาฆ่าเชื้อ เป็นประโยชน์ต่อการรักษาโรคข้ออักเสบ

๘. บรรเทาอาการไอ ต้มใบชะพลูดื่มช่วยลดอาการอักเสบในลำคอ ลดอาการไอ

ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อเจือจางลงและขับออกทางปัสสาวะ

ใบเตย

ชื่อพื้นเมือง เตยหอม ,หวานข้าวใหม้

ชื่อสามัญ Pandan leaves ชื่อวิทยาศาสตร์ Pandanus amaryllifolius Roxb.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ใบเตย แตกออกเป็นใบเดี่ยวด้านข้างรอบลำต้น และเรียงสลับวนเป็นเกลียวขึ้นตามความสูงของลำต้น ใบมีลักษณะเรียวยาวเป็นรูปดาบ ปลายใบแหลม สีเขียวสด แผ่นใบเป็นมัน ใบนี้ส่งกลิ่นหอมตลอดเวลา เพราะมีน้ำมันหอมระเหย และสาร ACPY

สรรพคุณทางยา

๑.ดื่มน้ำใบเตย ช่วยบำรุงสมอง ประสาท และแก้อาหารอ่อนเพลีย

น้ำใบเตย ดื่มวันละ ๒ เวลาเช้าและกลางวัน สามารถช่วยแก้อาการอ่อนเพลียได้ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยบำรุงกำลัง และระบบประสาท เมื่อดื่มแล้วจะรู้สึกมีแรงและกระปรี้กระเปร่า

๒.น้ำใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ และลดความดันโลหิต

มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด เพียงนำใบเตยมาต้มน้ำดื่มเช้าและเย็นเพียงเท่านี้ ก็จะช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้

๓. ต้นและรากช่วยรักษาโรคเบาหวาน

ต้มส่วนต้นกับรากจำนวน ๑ กำมือ ดื่มทุกวันเช้าและเย็น จะช่วยขับปัสสาวะและรักษาโรคเบาหวานได้

๔. ทาผิวหนังช่วยรักษาโรคหัด

ตำใบให้พอหยาบ นำมาพอกผิวหนังที่เป็นโรคหัดและโรคผิวหนังอื่นๆ ใบเตยมีสรรพคุณช่วยในการล้างพิษ เชื้อโรค และไวรัสที่อยู่บนผิวหนังได้

๕. ใบเตยผสมกับน้ำมันมะพร้าว ช่วยบรรเทาอาการปวดจากโรคข้อ

นำใบมาสับให้ละเอียดจำนวน ๓ ใบ แล้วนำมาผสมกับน้ำมันมะพร้าว คนให้เข้ากัน นำมาทาบริเวณข้อที่ปวด บรรเทาอาการปวดได้ลงได้

๖. ใบเตยช่วยรักษารังแคบนหนังศีรษะ

นำใบมาบดให้ละเอียด จนคล้ายผงแป้งใช้นวดศีรษะจะช่วยลดรังแคบนหนังศีรษะ

๗. ย้อมผมดำ

นำใบเตยมาต้ม จนเป็นสีเขียวเข้ม จากนั้นนำมาผสมกับน้ำลูกยอต้ม ก็จะช่วยให้ผมกลับมาดำเงางามโดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี

๘. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

ใบเตยมีสารทางยาที่ช่วยรักษาโรคผิวหนังได้ จึงสามารถนำใบเตยมาปั่นและพอกผิวเพื่อบำรุงผิวให้สดใสได้เช่นเดียวกัน

ใบบัวบก

ชื่อพื้นเมือง ผักหนอก (ภาคเหนือ), ผักแว่น

ชื่อสามัญ Gotu kola ชื่อวิทยาศาสตร์ Centella asiatica (L.) Urb.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้ล้มลุกอายุหลายปี เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะแตกรากฝอยตามข้อ ไหลที่แผ่ไปจะงอกใบจากข้อชูขึ้น ๓-๕ ใบ ใบ เดี่ยว เรียงสลับ รูปไตเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒-๕ ซม. ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอก ช่อ ออกที่ซอกใบ ขนาดเล็ก ๒-๓ ดอก กลีบดอกสีม่วง ผล เป็นผลแห้ง แตกได้ ในลำต้นและใบมีสารที่สำคัญคือ กรดมาดีคาสสิค (madecassic acid), กรดเอเซียติก (asiatic acid) มีฤทธิ์ในการสมานแผล ช่วยในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

สรรพคุณทางยา

๑. ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง หรือแผลหลังผ่าตัด บัวบกจะช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยให้แผลหายเร็ว และแผลเป็นมีขนาดเล็ก
๒. ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยใช้ใบบัวบกสดทั้งต้น ๑ กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อยๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้ จะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น ปัจจุบันทดลองในรูปครีมของสารสกัดจากบัวบก ๑ % ใช้ได้ดี
๓. แก้อาการฟกช้ำ ช่วยให้เลือดกระจายตัว ชาวจีนเชื่อกันว่า บัวบกแก้ฟกช้ำ แก้ช้ำใน ทำให้เลือดกระจายตัวหายฟกช้ำได้ดี แก้กระหายน้ำ และบำรุงร่างกายได้อีกด้วยมักใช้ในรูปของผักสด และเตรียมเป็นเครื่องดื่ม ประเทศฝรั่งเศสมีการพัฒนายาจากบัวบก โดยทำในรูปของครีมทาแผล ยาผงโรยแผล ยาเม็ดรับประทาน พลาสเตอร์ปิดแผล และในรูปยาฉีด เพื่อใช้ในการรักษาแผลสดและแผลหลังผ่าตัด ในประเทศไทย มีผู้ทดลองเตรียม ครีมจากสารสกัดบัวบกเพื่อใช้ทาแผล และบริเวณฟกช้ำ ใช้รักษาได้ผลดี
๔. ผู้ที่เป็นโรคตับ ตับโต ตับอักเสบ ใช้ต้นสด ๒๔๐-๕๕๐ กรัม ต้มคั้นเอาน้ำขนาดชามใหญ่ดื่มทุกวัน
๕. อาการร้อนในกระหายน้ำ อ่อนเพลีย ใช้น้ำคั้นจากใบสด ทำให้เจือจาง ปรุงรสด้วยน้ำตาลใส่น้ำแข็ง ดื่มเป็นเครื่องดื่มอาการดังกล่าวจะค่อยหายไป

ใบยอ

ชื่อพื้นเมือง : ยอ (ภาคกลาง) มะตาเสือ (เหนือ) แยใหญ่ (กะเหรี่ยง)

ชื่อสามัญ : Indian Mulberry ชื่อวิทยาศาสตร์ : Morinda citrifolia

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้ต้น สูง ๒-๖ เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกเป็นสะเก็ดแล้วหลุดออก กิ่งอ่อนเป็นสี่เหลี่ยม ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปรี กว้าง ๘-๑๕ ซม. ยาว ๑๐-๒๐ ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อกลมตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๕ แฉก มีกลิ่นหอม ผล เป็นผลรวม ผิวขรุขระเป็นตุ่ม ผลสุกมีกลิ่นเหม็นเอียน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด

ส่วนที่ใช้ : ใบ ราก ผลดิบ ผลสุก

สรรพคุณทางยา

๑. ใบ - มีวิตามินเอ ๔๐,๐๐๐ กว่ายูนิตสากลต่อ ๑๐๐ กรัม มีคุณสมบัติในการบำรุงสายตา หัวใจ คั้นน้ำทาแก้โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือ นิ้วเท้า หรือคั้นน้ำสระผมฆ่าเหา แก้กระษัย ใช้ใบปรุงเป็นอาหาร แก้ท้องร่วง

๒. **ราก** - ใช้เป็นยาระบาย แก้กระษัย ใช้สกัดสีออกมา เป็นสีย้อมผ้าได้ โดยผสมส่วนของเกลือต่างๆ สามารถเปลี่ยนเป็นสีต่างๆ ได้ตามต้องการ ซึ่งสีเดิมของรากจะมีสีเหลือง หรือเหลืองปนแดง หากผสมตามส่วนด้วยเกลือ อาจจะได้สีแดง ชมพู น้ำตาลอ่อน สีม่วงแดง หรือสีดำ เป็นต้น

๓. **ผลโตเต็มที่แต่ไม่สุก** - จิ้มน้ำผึ้งรับประทาน มีคุณสมบัติเป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ กระเพาะอาหาร แก้เหงือกเปื่อยเป็นขุมบวม ขับเลือดลม ขับโลหิตประจำเดือน

๔. **ผลดิบ** - ต้มน้ำรับประทานกับรากผักชี แก้อาการอาเจียนของหญิงมีครรภ์

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

นำผลยอโตเต็มที่แต่ไม่สุก ฝานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ใช้ครั้งละ ๑ กำมือ (๑๐-๑๕ กรัม) ต้มหรือชงกับน้ำ เอาน้ำที่จิบทีละน้อย และบ่อยๆ ครั้งจะได้ผลดีกว่าดื่มครั้งเดียว

สารเคมี : ผลยอนั้นมีสารเคมี Asperuloside, caproic acid, caprylic acid และ glucose

ใบย่านาง

ชื่อพื้นเมือง จ้อยนาง เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว ยาดนาง

ชื่อสามัญ Bai-ya-nang ชื่อวิทยาศาสตร์ Limacia triandra Miers

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

เป็นเถาไม้เลื้อย เถามีรูปร่างกลมขนาดเล็กแต่มีความเหนียว เถาสีเขียวเมื่อเถาแก่จะมีสีเข้มคล้ำ บริเวณเถามีข้อห่างๆ เถาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีหัวใต้ดิน ใบเป็นใบเดี่ยวคล้ายใบพริกไทย ออกติดกับลำ ดอก ขนาดดอกโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย มักออกดอกช่วงเดือนเมษายน ผลมีรูปร่างกลมเล็กขนาดเท่าผลมะแว้งสีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมแดงหรือแดงสดเมื่อแก่จัดจนสุกงอมจะกลายเป็น สีดำ

สรรพคุณทางยา

- รากของย่านาง มีรสขม สรรพคุณแก้ไข้ รักษาไข้ทับระดู แก้พิษเมา บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง รักษาอีสุกอีใส รักษามาลาเรีย ขับพิษ
- ใบของยางนาง มีรสขมจืด สรรพคุณแก้ไข้ เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอวัยเพิ่มภูมิต้านทานโรค บำรุงกำลัง ลดความอ้วน ปรับสมดุลร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันมะเร็ง ช่วยลดความดัน บำรุงหัวใจ บำรุงตับ บำรุงไต ช่วยรักษาอัมพฤกษ์ ช่วยรักษาอาการชักเกร็ง บำรุงผิว แก้เวียนหัว ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ รักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยแก้ปวดตามกล้ามเนื้อ รักษาเหงือกอักเสบ ช่วยให้นอนหลับสบาย ช่วยบำรุงสายตา แก้เสมหะเหนียว รักษาไซนัสอักเสบ ช่วยลดการนอนกรน รักษาโรคหอบหืด รักษาโรคตับอักเสบ รักษาอาการท้องเสีย ช่วยแก้อาการท้องผูก รักษาโรคกระเพาะอาหาร รักษาลำไส้อักเสบ ช่วยรักษาปัสสาวะขัด ช่วยรักษามดลูกโต แก้ปวดมดลูก รักษาโรคต่อมลูกหมากโต รักษาอาการตกขาว ช่วยป้องกันโรคเกาต์ ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

โทษของย่างนาง

- น้ำใบย่างนาง มีกลิ่นแรง กินยาก อาจทำให้อาเจียน หรือ เกิดอาการแพ้ได้
- การดื่มน้ำย่านาง ควรดื่มก่อนกินอาหาร หรือ ดื่มตอนท้องว่าง
- ผู้ป่วยโรคไตระยะสุดท้าย ไม่ควรดื่มน้ำใบย่านาง เพราะ สารอาหาร เช่น วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และ โพแทสเซียม ที่มีใบย่านางจะทำให้เกิดการคั่ง ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานของไต
- การกินอาหารเสริมที่ได้จากใบย่านาง เช่น แคปซูลใบย่านาง เครื่องดื่มสมุนไพรใบย่างนาง อาจมีสารเคมีเจือปน หากขั้นตอนการผลิตไม่ได้มาตราฐาน เพื่อความปลอดภัย ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้จะดีที่สุ

เพชรสังฆาต

ชื่อพื้นเมือง สันชะควด (กรุงเทพ), ขั่นข้อ (ราชบุรี), สามร้อยต่อ (ประจวบคีรีขันธ์) เป็นต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cissus quadrangularis L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้เถา เถาอ่อนสีเขียวเป็นสี่เหลี่ยม เป็นข้อต่อกัน มีมือสำหรับเกาะยึดออกตางข้อต่อตรงข้ามใบ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับตามข้อต้น รูปสามเหลี่ยม ปลายใบมนโคนใบเว้า ขอบใบหยักมนห่างๆ แผ่นใบเรียบสีเขียวเป็นมัน ก้านใบยาว ๒-๓ ซม. ดอกออกเป็นช่อตามข้อต้นตรงข้ามกับใบ ดอกสีเขียวอ่อน กลีบดอกมี ๔ กลีบ โคนด้านด้านนอกมีสีแดง ด้านในสีเขียวอ่อน เมื่อบานเต็มที่ดอกจะงองุ้มไปด้านล่าง เกสรเพศผู้มี ๔ อัน ผล รูปทรงกลม ผิวเรียบเป็นมัน ผลอ่อนสีเขียว สุกสีแดงเข้มเกือบดำ เมล็ดกลม สีน้ำตาล มี ๑ เมล็ด

สรรพคุณทางยารักษาริดสีดวง

ด้วยการใช้เถาเพชรสังฆาตสดๆ ประมาณ ๒-๓ องคุลีต่อหนึ่งมื้ออาหาร นำรับประทานด้วยการสอดไส้ในกล้วยสุก หรือมะขามเปียก หรือใบผักกาดดองแล้วกลืนลงไป ห้ามเคี้ยว เนื่องจากสมุนไพรชนิดนี้จะมีผลึก Calcium Oxalate รูปเข็มเป็นจำนวนมาก การรับประทานสดๆอาจทำเกิดอาหารคันในปาก ระคายต่อเยื่อบุในปาก และในลำคอได้ และการรับประทานจะใช้ระยะเวลาประมาณ ๑๐-๑๕ วัน อาการของโรคริดสีดวงก็จะดีขึ้น (เถา) หรือจะใช้เถาแห้งนำมาบดเป็นผง ใส่แคปซูลเบอร์ ๒ ขนาด ๒๕๐ มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้งก่อนอาหารและช่วงก่อนนอน รับประทานไปสัก ๑ อาทิตย์ก็จะเห็นผล (เถา)

วิธีการใช้รักษาโรคริดสีดวง จะใช้เพชรสังฆาตสดหนึ่งปล้อง แต่เนื่องจากเพชรสังฆาตมีรสขม และคันคอมาก หากรับประทานไปตรงๆ ปากอาจจะพองได้ แถมยังคันคอมากอีกด้วย คล้ายกับเวลาเราทานพืชจำพวกบอน ฉะนั้นจึงแนะนำให้ ตัดเถาสดเป็นปล้องเล็กๆ ปล้องละ ๑ เซนติเมตร หุ้มด้วยกล้วยสุก หรือมะขามเปียก แล้วกลืนวันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็นหลังอาหาร โดยให้ทานติดต่อกัน ๑๐ วันจึงจะเห็นผล ถ้ายังไม่หายดี หรือหายขาด แนะนำ ให้ทานต่ออีก ๕ วัน

อีกวิธี เป็นวิธีการใช้เพชรสังฆาต แบบแห้ง โดยให้ใช้เพชรสังฆาตไปตากแห้ง จากนั้นนำมาบดใส่แคปซูลเบอร์ ๒ (หาซื้อได้ตามร้านขายยา) จะได้ผงยานี้ ๒๕๐ มิลลิกรัม โดยให้รับประทานครั้งละสองแคปซูล วันละ ๔ ครั้งก่อนอาหาร และ ก่อนนอน โดยรับประทานติดต่อกัน ๑ สัปดาห์ อาการจะดีขึ้น ถ้าเริ่มหายดีแล้ว ให้รับประทานติดต่อกันอีก ๗ วันจะทำให้หายขาด

พริกไทย

ชื่อพื้นเมือง พริกขี้นก, พริกไทยดำ, พริกไทยขาว, พริกไทยล่อน, พริกน้อย (ภาคเหนือ)

ชื่อสามัญ Pepper ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

พริกไทย เป็นต้นไม้อายุยืน เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง มีรากฝอยตามข้อเถา เอาไว้ยึดเกาะ มีขนาดความยาวประมาณ ๕ เมตร ใบใหญ่คล้ายใบโพธิ์ แต่จะมีดอกขนาดเล็ก เมล็ดพริกไทยจะมีลักษณะกลม เม็ดเล็กเป็นพวง ตรงข้อของลำต้น โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมาก ในจังหวัดจันทบุรี ตราด และระยอง โดยสายพันธุ์ที่นิยมปลูกกัน มีด้วยกัน ๖ สายพันธุ์ คือ พันธุ์ใบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปรางถี่ธรรมดา พันธุ์ปรางถี่หยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์คุชชิ่ง

สรรพคุณทางยา

๑. นำพริกไทยดำ มาแช่ในน้ำร้อน (๑ พวงเมล็ด) นานประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำร้อน (ทำคล้าย ๆ แช่ชา) ผสมกับน้ำผึ้ง ๑ - ๒ ช้อนชา แล้วค่อย ๆ จิบ เมื่ออาการไอแบบมีเสมหะ

๒. เมื่อมีอาการอยากบุหรี่ ระหว่างวัน ให้นำน้ำมันสกัด จากพริกไทยดำ มาชุบสำลี แล้วเอามาสูดดมทุกครั้งที่มีอาการ เพราะกลิ่นของน้ำมันพริกไทยดำ จะคล้าย ๆ กับกลิ่นของบุหรี่

๓. ในพริกไทยดำ มีสารเคมีชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้เยื่อบุจมูกระคายเคือง จนน้ำมูกไหลออกมาทันที ฉะนั้นจมูกก็จะโล่งมากขึ้น นำน้ำมันสกัด จากพริกไทยดำ ๓ หยด ไปต้มในน้ำ ๑ ถ้วยตวง แล้วผสมน้ำมันยูคาลิปตัส ลงไปเล็กน้อย ต้มจนไอร้อนพุ่งตัวออกมา แล้วจึงนำน้ำต้มนั้น มาสูดดมเพื่อรักษาอาการ

๔. นำน้ำมันสกัด จากพริกไทยดำ ๒ หยด มาผสมกับน้ำมันมะกอก ประมาณ ๔ - ๕ หยด แล้วผสมให้เข้ากัน แล้วนำไปทาบริเวณ ที่เคล็ดขัดยอก แล้วนวดวน ๆ สักพัก อาการก็จะดีขึ้น

๕. เมื่อรู้ท้องอืด แน่นท้อง ให้เติมพริกไทยดำ (แบบเม็ด) ลงในมื้ออาหาร หรือโรยบนเนื้อสัตว์ เพราะพริกไทยดำจะไปกระตุ้น ให้ร่างกายหลั่งกรด " ไฮโดรคลอริก " ซึ่งเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ที่มีหน้าที่ปรับสมดุล การย่อยของอาหาร ทำให้กระเพาะ และลำไส้ทำงานเป็นปกติมากขึ้น

๖. นำพริกไทยดำ มาตำหยาบ ผสมกับน้ำมันมะกอก แล้วนำมาขัดผิว เพราะในพริกไทยดำ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และสารต้านเชื้อแบคทีเรียค่อนข้างสูง อีกทั้งความร้อนของพริกไทย ยังช่วยเปิดรูขุมขน ช่วยทำให้กำจัดสิ่งสกปรก ที่ฝังลึกได้อย่างดี และสามารถนำไปผสมกับครีม เพื่อทาตัวได้อีกด้วย

ไพล

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ปูขมิ้น มิ้นสะล่าง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน),ปูเลย (ภาคเหนือ)

ชื่อสามัญ Cassumunar ginger ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber montanum Link ex A.Dietr.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ลักษณะไพลเป็นไม้ล้มลุกมีความสูงประมาณ ๐.๗-๑.๕ เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อด้านในมีสีเหลืองถึงสีเหลืองแกมเขียว แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้า**ไพลสด**ฉ่ำน้ำ รสฝาด เอียด ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้า**ไพลแก่**สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ง หรือเหง้า แต่โดยทั่วไปแล้วจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการเพาะปลูก

สรรพคุณทางยา

๑. รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง โดยใช้หัวไพลฝนทาแก้ฟกบวม เคล็ดขัดยอก หรือใช้เหง้าไพล ประมาณ ๑ เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูนวดบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อย และบวมฟกช้ำ เช้า-เย็นจนกว่าจะหาย ส่วนครีมที่มีน้ำมันไพล ๑๔% ใช้ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดยอก วันละ ๒-๓ ครั้ง

๒. รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน เหง้าบดทำเป็นผงผสมน้ำหรือเหง้าสดล้างให้สะอาดฝนน้ำทา

สมุนไพรกับความงาม

๑. **ไพลขัดผิว** เหง้าสามารถนำมาใช้ทำเป็นแป้งไว้สำหรับขัดผิวได้ โดยจะช่วยทำให้ผิวดูผุดผ่อง ช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ ช่วยลดเลือนริ้วรอย จุดด่างดำและไม่ทำให้เกิดสิว ซึ่งวิธีการทำไพลขัดผิว ก็ให้นำเหง้าไพลมาหั่นแบบหยาบ ๆ ประมาณ ๔ ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในโถปั่น แล้วตามด้วยดินสอพอง ๓ ถ้วยตวง นำมาทุบให้พอแตกแล้วใส่ลงไปในเครื่องปั่นและปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน หลังจากนั้นให้เติมน้ำต้มสุก ๑ ถ้วยตวง และปั่นให้เข้ากันอีกครั้ง เมื่อได้ครีมเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว ก็จะได้แป้งไพลที่สามารถนำมาใช้ขัดผิวได้แล้ว

๒. **ไพลทาหน้า**หรือการ**พอกหน้าด้วยไพล** ด้วยการใช้แป้งไพลจำนวน ๒-๓ ก้อน นำมาผสมกับน้ำเย็นแล้วนำมาพอกหน้าก่อนเข้านอน ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที แล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผิวหน้าดูอ่อนนุ่ม ในสูตรสามารถเติมนมสดหรือโยเกิร์ตประมาณ ๒ ช้อนชาลงไปด้วยก็ได้

พลูคาว

ชื่อพื้นเมือง คาวทอง , ผักก้านตอง (แม่ฮ่องสอน) ผักคาวปลา, ผักเข้าตอง, ผักคาวตอง

ชื่อสามัญ Plu Kaow ชื่อวิทยาศาสตร์ Houttuynia cordata Thunb.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

พลูคาวจัดเป็นพันธุ์ไม้ล้มลุกที่มีขนาดเล็ก ลำต้นสีเขียว สูงประมาณ ๑๕ – ๒๐ ซม. ส่วนโคนที่แตะดินจะมีรากงอกออกมาตามข้อของลำต้น ออกใบเดี่ยวเรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบมีลักษณะเป็นรูปหัวใจ ปลายแหลม โคนใบเว้าขอบใบเรียบมีสีเขียว ท้องใบจะมีลายเส้นสีม่วงอ่อน ออกดอกเป็นช่ออยู่ตรงส่วนยอดของต้นประกอบด้วยดอกเล็กๆจำนวนมากติดกันแน่นเป็นแท่งทรงกระบอกยาวประมาณ ๑ นิ้ว มีสีขาวออกเหลือง และในแต่ละข้อช่อนั้นจะมีกลีบรองดอกสีขาวอยู่ ๔ กลีบ แต่ละกลีบยาว ๑ นิ้ว ปลายกลีบมน เป็นพันธุ์ไม้กลางแจ้งที่ชอบขึ้นในดินที่ชื้นแฉะหรือริมน้ำทั่วไปสามารถขยายพันธุ์ด้วยการแยกต้นและปักชำ

สรรพคุณทางยา

๑. **ราก** แก้ตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผิดอาหาร ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน

๒. **ใบ** ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน แก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝีต่างๆ รักษาโรคคางทูม แก้โรคไฟลามทุ่ง แก้ขยุ้มตีนหมา แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเริม ถอนพิษจากเม็ดตุ่มฝีดาษ รักษาโรคฝีดาษ แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูกของแข็ง ถอนพิษไข้ พิษไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม แก้ริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก แก้ปวดจากปลาดุกแทง

๓. **ส่วนทั้ง ๕** ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมียทุกอย่าง

สารเคมี :

ต้น พบ Iridiod glycoside, Acetyl barlerin , Barlerin, Shanzhiside methyl ester

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อพื้นเมือง ฟ้าทะลาย ,น้ำลายพังพอน

ชื่อสามัญ Kariyat ชื่อวิทยาศาสตร์ Andrographis paniculata (Burm.f.) Nees

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

พืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ ๓๐-๗๐ เซนติเมตร หรือประมาณ ๑-๒ ศอก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสีเหลี่ยม สามารถพบได้ทั่วไปในประเทศไทย ลาว กัมพูชา มาเลเซีย อินโดนีเซีย เวียดนาม จีน และหมู่เกาะในทะเลแคริบเบียน

สรรพคุณทางยา

๑. แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
๒. ระงับอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนังฝี
๓. แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ
๔. เป็นยาขมเจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายโจร มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสาระสำคัญในการออกฤทธิ์ คือ สารกลุ่ม Lactone คือ

๑. สารแอดโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)
๒. สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neo-andrographolide)
๓. ๑๔-ดีอ๊อกซี่แอนโดรกราโฟไลด์ (๑๔-deoxy-andrographolide)

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ถ้าใช้แก้ไข้เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อน ใช้ใบและกิ่ง ๑ กำมือ (แห้งหนัก ๓ กรัม สดหนัก ๒๕ กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

๒. ถ้าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิดมีไข้ ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง ๕ ของฟ้าทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ กำมือ (หนักประมาณ ๓-๙ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มตลอดวัน

มะกรูด

ชื่อพื้นเมือง มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้)
ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus hystrix DC.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ลักษณะของมะกรูดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้แข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดลดรูป มีใบย่อย ๑ ใบ เรียงสลับ รูปไข่ คล้ายใบไม้ ๒ ใบ ต่อกันอยู่ คอดกิ่วที่กลางใบ ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาวผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัว-ท้ายของผลเป็นจุก

สรรพคุณทางยา

๑. มะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค
๒. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูด
๓. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้ผิวมะกรูด รากชะเอม ไพล ขมิ้นอ้อย ในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม
๔. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้เปลือกมะกรูดฝานบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ (เปลือกผล)
๕. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาผ่าซีก เติมเกลือ นำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อย ๆ ช่วยแก้อาการไอได้
๖. น้ำมะกรูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ โดยหลังแปรงฟันเสร็จให้ใช้น้ำมะกรูดถูบาง ๆ บริเวณเหงือก
๗. ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดฝานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ช้อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง
๘. ใช้สระผมหมักผมเพื่อทำความสะอาด ล้างสารเคมีทำให้ผมดกเงางาม ป้องกันผมหงอก แก้ปัญหาผมร่วง รักษารังแคและชันนะตุ โดยใช้น้ำมะกรูดมาชโลมบนผมที่เปียกชุ่ม แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
๙. ช่วยแก้ปัญหากลิ่นเท้าเหม็น มีกลิ่นอับเชื้อรา ด้วยสูตรมะกรูด ขิง ข่า เกลือ อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาต้มรอให้อุ่นสักนิดแล้วแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที ก็จะช่วยลดกลิ่นอับแถมยังคลายความปวดเมื่อยได้อีกด้วย

มะขามป้อม

ชื่อพื้นเมืองอื่น : หมากขามป้อม , มั่งลู่ และสันยาส่า (กะเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน)
ชื่อสามัญ INDIAN GOOSEBERRY **ชื่อวิทยาศาสตร์ :** PHYLLANTHUS EMBLICA L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นพันธุ์ไม้ที่ทนแล้วได้ดี เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ ๘ – ๒๐ เมตร ขนาดโตวัดรอบไม่เกิน ๘๐ เซนติเมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกค่อนข้าเรียบเกลี้ยง สีน้ำตาลอ่อน เปลือกในสีชมพูสด เรือนยอดรูปร่ม

องค์ประกอบทางเคมีของมะขามป้อม

มีวิตามินสูง (ในผลมะขามป้อม ๑ ผลมีปริมาณวิตามินซีเทียบเท่ากันส้ม ๒ ลูก) นอกจากนี้ยังพบ rutin, mucic acid, gallic acid, phyllemblic, acid ascorbic acid, furanoloatones, sterols, carbohydratas สารกลุ่มแทนนิน เบนซินอยด์ เทอร์ปีน ฟลาโวนอยด อัลคาลอยด์ คูมาริน เป็นต้น

สรรพคุณทางยา

๑. อาการเป็นหวัด ไอ เจ็บคอ ปากคอแห้ง ลดเสมหะ ลดอาการระคายคอ โดยผลสด ๑๐-๓๐ ผล ต้มหรือตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือเคี้ยวอมบ่อยๆ
๒. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง จึงสามารถ แก้โรคต่างๆ ได้มาก สามารถกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่นอินซูลินและลดระดับน้ำตาลในเลือด
๓. ท้องผูก นำมะขามป้อมมาผ่าแคะเม็ดออก (กินแต่เนื้อ) ประมาณ ๑๐ ลูก ใส่พริกเกลือ น้ำตาล ตำพอแหลก กินต่างผลไม้ แต่ควรกินก่อนนอน หรือตอนตื่นนอนใหม่ๆ ในขณะที่ท้องว่าง
๔. ลดการทำงานของผิวหนัง ต้านการเสื่อมของเซลล์ ซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ ป้องกันริ้วรอย และทำให้ผิวขาว ช่วยลด และรักษาฝ้าหรือรอยด่างดำบนใบหน้าได้ โดยนำผลหรือใบมาตำผสมน้ำพอชุ่ม ก่อนทาบริเวณจุดด่างดำหรือรอยฝ้าเป็นประจำ ๑-๒ ครั้ง/วัน
๕. ช่วยลดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ป้องกันการเป็นตะคริว ป้องกันโรคเหน็บ
๖. ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ตับจากสารพิษ และช่วยในการกำจัดสารพิษให้ออกทางปัสสาวะ
๗. ช่วยทำให้ชุ่มคอ แก้การกระหายน้ำ
๘. ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ลดอาการแสบของแผลในช่องปาก
๙. รักษาแผลไฟไหม้ ด้วยการนำมาบดขยี้หรือตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย ก่อนนำมาประคบแผล
๑๐. นำน้ำคั้นจากใบหรือผลมาหยอดตา ช่วยรักษาเยื่อตาอักเสบ และตาแดงได้

มะตูม

ชื่อพื้นเมือง,ชื่ออื่น : มะปิน ,หมากตูม ,กะทันตาเถร ,ตุ่มตัง ,หรือตูม
ชื่อสามัญ Beal ชื่อวิทยาศาสตร์ Aegle marmelos (L.) Corrêa

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ลำต้นมีความสูง ๑๘ เมตร เปลือกลำต้นมีสีเทาเรียบเป็นร่องตื้น เนื้อไม้แข็ง มีสีขาวแกมเหลือง และมีกลิ่นหอม โคนต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ยาว แข็ง ออกเดี่ยวหรือเป็นคู่ตามกิ่ง ดอกสีขาวหรือขาวอมเขียว มีกลิ่นหอม ผลมีเปลือกแข็งเรียบ บางผลมีเปลือกแข็งมากจนต้องกระเทาะเปลือกออกโดยใช้ค้อนทุบ เนื้อผลเหนียวข้น มีกลิ่นหอม และมีเมล็ดจำนวนมากแทรกอยู่ในเนื้อผล โดยเมล็ดจะมีขนหนาปกคลุม

สรรพคุณทางยา

- **ผลดิบของมะตูม** สรรพคุณ ช่วยควบควบคุมน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน รักษาลำไส้อักเสบ แก้ท้องเดิน แก้ท้องอืด ช่วยขับลม แก้กระหายน้ำ ทำให้ให้ชุ่มคอ รักษาหวัด ช่วยขับปัสสาวะ รักษาหอบหืด รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี แก้ไข้ทรพิษ แก้ปวดฝี รักษาเยื่อบุตาอักเสบ ลดความดันโลหิต ช่วยเจริญอาหาร รักษาอาการแผลอักเสบ ฆ่าพยาธิ ต้านเชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการท้องเสีย ลดกรดในกระเพาะอาหาร
- **ผลสุกของมะตูม** สรรพคุณ บำรุงระบบลำไส้ รักษาโรคกระเพาะอาหาร ช่วยขับถ่าย เป็นยาระบาย ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ลดไขมันในเส้นเลือด แก้งท้องร่วง แก้ท้องเสีย บำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ บำรุงผิว ป้องกันมะเร็ง บำรุงสมอง รักษาอัลไซล์เมอร์ ช่วยขับพยาธิ
- **ใบของมะตูม** ใบอ่อนของมะตูม สรรพคุณ ช่วยขับลม รักษาอาการท้องเสีย ลดไข้ รักษาตาอักเสบ ลดอาการตาบวม
- **เปลือกของมะตูม** สรรพคุณ แก้ท้องเสีย ช่วยรักษาลำไส้อักเสบ
- **รากของมะตูม** สรรพคุณ ลดอาการตกเลือดสำหรับสตรีหลังคลอด รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไอ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด รักษาโรคกระเพาะ

โทษของมะตูม

- การกินมะตูมมากเกิน ทำให้ท้องผูกได้ เนื่องจากสรรพคุณต้านเชื้อแบคทีเรีย
- สตรีมีครรภ์และสตรีหลังคลอดบุตร ควรปรึกษาแพทย์ก่อนนำมะตูมมาใช้รักษาอาการป่วย
- การกินมะตูมอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปได้
- การกินมะตูมก่อนผ่าตัดอย่างน้อย ๑๔ วัน อาจส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในช่วงระหว่างและหลังการผ่าตัด

มะนาว

ชื่อพื้นเมือง ส้มมะนาว มะลิว (ภาคเหนือ)

ชื่อสามัญ Lime ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้พุ่ม สูง ๒-๔ เมตร กิ่งอ่อนมีหนามแหลม เปลือกต้นเรียบ สีน้ำตาลปนเทา ใบเป็นใบประกอบ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยใบเดียว รูปไข่หรือรูปรียาว กว้าง ๓-๕ ซม. ยาว ๔-๘ ซม. ปลายใบแหลม โคนใบมนมีปีกแคบๆ ขอบใบหยัก แผ่นใบมีต่อมน้ำมันกระจายอยู่ตามผิวใบ ดอก ออกเป็นช่อสั้น ๕-๗ ดอก หรือออกดอกเดี่ยวตามซอกใบ ที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบดอกมี ๔-๕ กลีบ หลุดร่วงง่าย ผล รูปทรงกลม ผิวเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนสีเขียวเข้ม พอแก่เป็นสีเหลือง ข้างในแบ่งเป็นห้องแบบรัศมี มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมรี สีขาว มี ๑๐-๑๕ เมล็ด

ส่วนที่ใช้ : น้ำมันจากผิวของผลสด น้ำคั้นจากผลมะนาว

สรรพคุณทางยา

๑. น้ำมันจากผิวมะนาว ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด การดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี

๒. มะนาวมีวิตามินซีสูง ช่วยลดไข้หวัด ละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ แก้อาการไอ้แห้งๆด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชาหรือใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค

๓. ช่วยฆ่าเชื้อโรคในลำคอ,โรคต่อมทอมซินเป็นหนองได้ และรักษาโรคลักปิดลักเปิดซึ่งเกิดจากการขาดวิตามินซี โดยใช้น้ำมะนาว ๑ ถ้วยชา ผสมน้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ และเกลือเล็กน้อย ชงน้ำอุ่นจิบบ่อยๆ

๔. มะนาวช่วยฆ่าเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ดับกลิ่นปาก ดับกลิ่นเหงื่อไคลได้

๕. มะนาวช่วยแก้พิษจากแมลง สัตว์กัดต่อย

๖. มะนาวช่วยรักษาฝ้า กระเพราะในน้ำมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยผลัดเซลล์ผิว

๗. กากมะนาวช่วยแก้ฝี แก้อาการบวมแดงที่ผิวหนัง

๘. เปลือกมะนาวช่วยแก้อาการวิงเวียน แก้อาเจียน เมารถ เมาเรือ

๙. เปลือกมะนาวแก้สังคัง และหูดได้ ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน

สารเคมี : ผิวมะนาวมี **น้ำมันหอมระเหย** ประกอบด้วย d-limonene, linalool, terpineol และ flavonoids

มะม่วงหาวมะนาวโห่

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ : หนามขี้แฮด (เชียงใหม่), หนามแดง (กรุงเทพฯ), มะนาวไม่รู้โห่ (ภาคกลาง)
ชื่อสามัญ Bengal-Currants, Carandas-plum ชื่อวิทยาศาสตร์Carissa carandas L.tenuiflorum L.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

มะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นพืชที่สามารถเก็บเกี่ยวผลได้ตลอดทั้งปี โดยมีลำต้นสูงประมาณ ๒ – ๓ เมตร แต่สามารถสูงได้มากที่สุดถึง ๕ เมตร ลำต้นมียางขาว เปลือกสีเทา เป็นพืชที่มีกิ่งอยู่เป็นจำนวนมาก และมีกิ่งแข็ง เป็นพืชมีหนาม เปลือกแข็ง มีเนื้อสด เนื้อนุ่มรับประทานได้ ลักษณะเป็นรูปไข่ ผลอ่อนจะมีลักษณะเป็นสีชมพู และค่อย ๆ เข้มขึ้นเป็นสีแดง จนกลายเป็นสีดำเมื่อสุกเต็มที่ มีรสชาติเปรี้ยว

สรรพคุณทางยา

๑. ต้านโรคมะเร็ง เนื่องจากมะม่วงหาวมะนาวโห่นั้นเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทั้งยังสามารถต่อต้านเอนไซม์ในสภาพปลอดเชื้อ และช่วยสร้างสารไกลเคชั่นได้ ซึ่งพบว่าสารชนิดนี้มีความเป็นพิษต่อมะเร็งทุกชนิด

๒. ต้านการอักเสบ อาการติดเชื้อและอาการอักเสบล้วนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการแพร่ขยายตัวของโรค เช่น ข้อต่ออักเสบ แผลพุพอง โรคหลอดเลือดแดง และโรคหืด

๓. ต้านอาการลมชัก จัดว่าเป็นโรคเก่าแก่ที่สุดโรคหนึ่ง โดยพบมากในเด็กและยังเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการหมดสติ ชักกระตุก มีความผิดปกติทางการรับความรู้สึก ทว่าพืชสมุนไพรอย่างมะม่วงหาวมะนาวโห่ นั้นกลับเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณที่สามารถใช้เป็นยาต้านอาการชักได้

๔. ต้านโรคเบาหวาน โรคเบาหวานนั้นเกิดจากความผิดปกติต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ซึ่งโรคนี้ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้หลายอย่าง ซึ่งมะม่วงหาวมะนาวโห่ ก็จัดว่าเป็นตำรายาโบราณที่ใช้ในการรักษาเบาหวานซึ่งสารสกัดจากมะม่วงหาวมะนาวโห่ ที่มีความเข้มข้น ๔๐๐ มก./กก. สามารถลดน้ำตาลในเลือดลงได้ถึง ๔๘ – ๖๔.๕% ตามลำดับ เมื่อเทียบกับยาต้านเบาหวานในปัจจุบัน

มะรุม

ชื่อพื้นเมือง บะค้อนก้อม (ภาคเหนือ), ผักอีฮุม บักฮุ้ม (ภาคอีสาน)
ชื่อสามัญ Moringa ชื่อวิทยาศาสตร์ Moringa oleifera Lam.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง ลำต้นมีความสูงประมาณ ๑๕ – ๒๐ เมตร ลำต้นเป็นพุ่มโปร่ง เปลือกลำต้นเป็นสีเทาอ่อน ผิวค่อนข้างเรียบ เติบโตมีความสูงถึง ๔ เมตร และออกดอกภายในปีแรกที่ปลูก ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย ๓ ชั้น ยาว ๒๐ – ๔๐ ซม.ออกเรียงแบบสลับ ออกดอกในฤดูหนาว ดอกเป็นดอกช่อ สีขาว ผลเป็นฝักยาว เปลือกสีเขียวมีส่วนคอดและส่วนมน เป็นระยะ ๆ ตามยาวของฝักฝักยาวเมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยม มีปีกบางหุ้ม ๓ ปีก

สรรพคุณทางยา

- ราก มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ
- เปลือกจากลำต้น มีรสร้อน นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบนึ่งให้ร้อนนำมาใช้ประคบ แก้โรค ปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) แพทย์ตามชนบท จะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบุบพอแตกๆ อมไว้ข้างแก้มแล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา
- กระพี้ แก้ไข้สันนิบาดเพื่อลม
- ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด ๒ เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ ๓ เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน
- ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย
- ฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้
- เมล็ด นำ เมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเก๊า รักษาโรครูมาติซั่ม และรักษาโรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา
- เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไอได้ดี การรับประทานเนื้อในเมล็ด เป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

ว่านหางจระเข้

ชื่อพื้นเมือง ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ), หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ชื่อสามัญ Aloe vera, Aloin, Star cactus ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe vera (L.) Burm.f.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

พืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ ๓๐-๗๐ เซนติเมตร หรือประมาณ ๑-๒ ศอก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสีเหลี่ยม สามารถพบได้ทั่วไปในประเทศไทย ลาว กัมพูชา มาเลเซีย อินโดนีเซีย เวียดนาม จีน และหมู่เกาะในทะเลแคริบเบียน

สรรพคุณทางยา

๑. แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
๒. ระงับอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนังฝี
๓. แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ
๔. เป็นยาขมเจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายโจร มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสาระสำคัญในการออกฤทธิ์ คือ สารกลุ่ม Lactone คือ

๑. สารแอดโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)
๒. สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neo-andrographolide)
๓. ๑๔-ดีอ๊อกซี่แอนโดรกราโฟไลด์ (๑๔-deoxy-andrographolide)

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ถ้าใช้แก้ไข้เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อน ใช้ใบและกิ่ง ๑ กำมือ (แห้งหนัก ๓ กรัม สดหนัก ๒๕ กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

๒. ถ้าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิดมีไข้ ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง ๕ ของฟ้าทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ กำมือ (หนักประมาณ ๓-๙ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มตลอดวัน

โสน

ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ : ผักฮองแฮง (ภาคเหนือ) ,สี่ปรีหลา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)
ชื่อสามัญ Sesbania, Sesbanea pea ชื่อวิทยาศาสตร์ Sesbania javanica Miq.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

จัดเป็นไม้พุ่มหรือไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีอายุ ๑ ปี มีความสูงของต้นได้ประมาณ ๑-๔ เมตร เปลือกลำต้นเรียบ เป็นเหลี่ยมหรือมีร่องละเอียดตามความยาวของลำต้น เนื้อไม้อ่อนและกลวง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด เติบโตได้ในบริเวณที่มีน้ำขังในดินแถบภาคกลางและดินเหนียว พบขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยมักพบขึ้นในพื้นที่ที่มีน้ำขัง แถบลุ่มน้ำ ริมทาง ริมหนองน้ำ คลองบึง หรือลำประดง

สรรพคุณทางยา

คุณค่าทางโภชนาการของดอกโสน ขนาด ๑๐๐ กรัม พบว่า ให้พลังงาน ๓๘ กิโลแคลอรี มีสารอาหารสำคัญประกอบด้วย ไขมัน ๐.๕ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๕.๙ กรัม โปรตีน ๒.๕ กรัม กากใยอาหาร ๒.๒ กรัม ความชื้น ๘๗.๗ กรัม วิตามินเอ ๓,๓๓๘ หน่วยสากล วิตามินบี ๑ ๐.๑๓ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๒๖ มิลลิกรัม วิตามินซี ๕๑ มิลลิกรัม แคลเซียม ๖๒ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๒.๑ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๖๒ มิลลิกรัม

- **ดอกโสน** จะมีรสจืด มีสรรพคุณ แก้พิษร้อน ลดไข้ เป็นยาสมานลำไส้ แก้อาการปวด ยาถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- **รากโสน** จะมีรสจืด มีสรรพคุณ แก้ร้อน
- **ลำต้นโสน** จะมีรสจืด สรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ โดยนำมาเผาให้ไหม้ จากนั้นนำไปแช่น้ำดื่ม
- **ใบของโสน** มีรสจืด สรรพคุณ รักษาแผล โดนนำไปตำและพอกแผล หรือ นำใบไปตำผสมกับดินสอพอง ใช้พอกแผลรักษาฝีได้

ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

๑. ชาดอกโสน

๒. ชาจากยอดใบโสน

เนื่องจากดอกโสนมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เมื่อนำมาทำชา ก็ได้ชาที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ให้รสชาติอ่อน โดยการนำดอกโสนไปอบที่อุณหภูมิ ๗๐ องศาเซลเซียสเป็นเวลา ๒ ชั่วโมง ส่วนยอดใบโสนนั้นพบว่ามีวิตามินเอสูง ชาที่ได้จะมีกลิ่นหอมเข้มกว่าชาดอกโสน วิธีการทำก็คือให้นำใบมาคั่วไฟกลางครั้งละ ๕๐ กรัม ประมาณ ๒๐ นาที แล้วนำไปอบที่อุณหภูมิ ๗๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๓ ชั่วโมง

ส้มป่อย

ชื่อพื้นเมือง ส้มพอดี (อีสาน), ส้มคอน (ไทใหญ่), ส้มขอน (เงี้ยว), พิจือสะ (กะเหรี่ยง)

ชื่อสามัญ Soap Pod ชื่อวิทยาศาสตร์ Acacia concinna (Willd.) DC.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

ไม้พุ่มรอเลื้อย มีหนามตามลำต้น กิ่ง ก้านและใบ ใบ ประกอบแบบขนนกสองชั้นเรียงสลับ ยาว ๗-๒๐ ซม. ใบย่อยรูปขอบขนาน ขนาดเล็ก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ เป็นช่อกลม กลีบดอกเป็นหลอด สีนวล ผลเป็นฝัก สีน้ำตาลดำ ผิวย่นขรุขระ ขอบมักเป็นคลื่น

ส่วนที่ใช้ : ต้น ใบ ดอก ผล ราก ฝัก เมล็ด

สรรพคุณทางยา จากตำรายาไทย

๑.ฝัก รสเปรี้ยว มีสารซาโปนินสูง ตีกับน้ำจะเกิดฟองที่คงทน ฝักแก่ใช้ต้มเอาน้ำสระผมช่วยขจัดรังแค บำรุงผม เป็นยาปลูกผมและกำจัดรังแค ต้มอาบน้ำหลังคลอด ตำพอกหรือชุบสำลีปิดแผลโรคผิวหนัง ใช้ทำขี้ผึ้งปิดแผลแก้โรคผิวหนัง ฝักปิ้งให้เหลือง ชงน้ำจิบเป็นยาขับเสมหะแก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว ต้มน้ำดื่มแก้ไข้มาลาเรีย ทำให้อาเจียน ต้มหรือบดกินเป็นยาถ่าย

๒.เปลือกฝัก รสขมเปรี้ยว เผ็ดปร่า ช่วยเจริญอาหาร กัดเสมหะ แก้ไอ

๓.ต้น รสเปรี้ยวฝาด เป็นยาระบาย แก้โรคตาแดง

๔.ใบ รสเปรี้ยว ฝาดเล็กน้อย ต้มดื่ม ขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต แก้บิด ชำระเมือกมันในลำไส้ แก้โรคตา ตำประคบให้เส้นเอ็นหย่อน

๕.ยอดอ่อน นำมาต้มน้ำ และผสมกับน้ำผึ้งดื่มเป็นยาช่วยขับปัสสาวะ หรือนำมาตำรวมกับขมิ้นอ้อย แล้วใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย หมกไฟพออุ่น นำไปพอกแก้ฝี

๖.ดอก รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นที่พิการให้สมบูรณ์

๗.ใบและฝัก ต้มอาบ ทำความสะอาด บำรุงผิว

๘.ราก รสขม แก้ไข้

องค์ประกอบทางเคมี

ฝักมีสารซาโปนิน ๒๐.๘% ได้แก่ acasinin A, B, C, D และ E

เสลดพังพอนตัวเมีย

ชื่อพื้นเมือง โพะโซ่จาง (กะเหรี่ยง)ลิ้นมังกร ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด , พญาปล้องคำ

ชื่อสามัญ Snake Plant ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f.)

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

<u>ต้นเสลดพังพอนตัวเมีย</u> จัดเป็นพรรณไม้พุ่มแกมเถา มักเลื้อยพาดไปตามต้นไม้อื่น ๆ มีความสูงได้ประมาณ ๑-๓ เมตร ลำต้นมีลักษณะเกลี้ยง ต้นอ่อนเป็นสีเขียว ลำต้นมีลักษณะกลม ผิวเรียบเป็นปล้องสีเขียว ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำหรือแยกเหง้าแขนงไปปลูก เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี มีแสงแดดจัด มีเขตการกระจายพันธุ์ในจีน เวียดนาม อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ในประเทศไทยมักพบขึ้นตามป่าเบญจพรรณทั่วทุกภาคของประเทศ หรือพบปลูกกันตามบ้านทั่วไป

<u>หมายเหตุ</u> : **เสลดพังพอน** เป็นชื่อพ้องของพรรณไม้ ๒ ชนิด คือ เสลดพังพอนตัวผู้ และเสลดพังพอนตัวเมีย ซึ่งจะแตกต่างกันตรงที่เสลดพังพอนตัวผู้ลำต้นจะมีหนามและมีดอกเป็นสีเหลือง ส่วนเสลดพังพอนตัวเมียลำต้นจะไม่มีหนามและมีดอกเป็นสีแดงส้ม เพื่อไม่ให้เป็นการสับสนหลาย ๆ ตำราจึงนิยมเรียกเสลดพังพอนตัวเมียว่า “**พญายอ**” หรือ “**พญาปล้องทอง**” โดยเสลดพังพอนตัวผู้นั้นจะมีสรรพคุณทางยาอ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย และตำรายาไทยนิยมนำมาใช้ทำยากันมาก

สรรพคุณทางยา

รักษาอาการอักเสบ ถอนพิษ รักษาแผลร้อนในในปาก เริม งูสวัด

- ใช้ใบเสลดพังพอน ๑๐-๒๐ ใบ (เลือกใบสีเขียวเข้มสดเป็นมันไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป)นำมาตำผสมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือเอาน้ำทาแผลและเอากากพอกแผล
- ใช้ใบเสลดพังพอน ๑,๐๐๐ กรัม หมักใน alcohol ๗๐ % ๑,๐๐๐ ซีซี. หมักไว้ ๗ วัน นำมากรองแล้วเอาไประเหยให้เหลือ ๕๐๐ ซีซี. เติม glycerine pure ลงไปเท่ากับจำนวนที่ระเหยไป (๕๐๐ ซีซี.) นำน้ำยาเสลดพังพอนกรีเซอรีนที่ได้ทาแผลเริม งูสวัด แผลร้อนในปาก ถอนพิษต่างๆ

แก้แผลน้ำร้อนลวก

- ใช้ใบตำเคี่ยวกับน้ำมะพร้าวหรือน้ำมันงา เอากากพอกแผลที่ถูกน้ำร้อนลวกหรือไฟไหม้ แผลจะแห้ง
- นำใบมาตำให้ละเอียดผสมกับสุรา ใช้พอกบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก มีสรรพคุณดับพิษร้อนได้ดี

ทาบริเวณที่แมลงสัตว์กัดต่อยเป็นผื่นคัน

- ใช้ใบสด ๕-๑๐ ใบ ตำขยี้ทาบริเวณที่เป็นแผลที่แพ้ จะยุบหายได้ผลดี

เสลดพังพอนตัวผู้

ชื่อพื้นเมือง พิมเสนต้น (ภาคกลาง), ก้านชั่ง (ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), คันชั่ง (ตาก)
ชื่อสามัญ Hop Headed Barleria ชื่อวิทยาศาสตร์ Barleria lupulina Lindl.

ภาพสมุนไพร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ / สรรพคุณทางยา

เสลดพังพอนตัวผู้ จัดเป็นพรรณไม้พุ่ม แตกกิ่งก้านสาขามาก มีความสูงได้ประมาณ ๑-๒ เมตร ลำต้นเป็นสีน้ำตาลอมเขียว ส่วนกิ่งและก้านเป็นสีน้ำตาลแดง ตามข้อของลำต้นและโคนก้านใบมีหนามแหลมคมและยาวสีน้ำตาลข้อละ ๒ คู่[๑],[๕] ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด เป็นพรรณไม้กลางแจ้งที่เจริญเติบโตได้ดีในดินที่ร่วนซุยและมีความชุ่มชื้น ในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วไป

สรรพคุณทางยา

๑. **ราก** แก้ตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผิดอาหาร ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน
๒. **ใบ** ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน แก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝีต่างๆ รักษาโรคคางทูม แก้โรคไฟลามทุ่ง แก้ขยุ้มตีนหมา แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเริม ถอนพิษจากเม็ดตุ่มฝีดาษ รักษาโรคฝีดาษ แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูกของแข็ง ถอนพิษไข้ พิษไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม แก้ริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก แก้ปวดจากปลาดุกแทง
๓. **ส่วนทั้ง ๕** ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมียทุกอย่าง

สารเคมี :

ต้น พบ Iridiod glycoside, Acetyl barlerin , Barlerin, Shanzhiside methyl ester

บรรณานุกรม

Bundaree D. ๒๕๕๒. **สมุนไพรริมรั้ว.....ตู้ยาธรรมชาติ.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.baanlaesuan.com/๗๒๒๓๐/plant-scoop/herb-medicine/๒/ (๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๑)

เมดไทย. **สมุนไพรไทย-จีนกว่า๘,๐๐๐ ชนิด.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา https://medthai.com/herb/ (๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๑)

ศ.เต็ม สมิตินันท์. **ข้อมูลพรรณไม้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs/ (๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๑)

ผศ.ดร.เภสัชกรหญิง สุดารัตน์ หอมหวนและคณะ. ๒๕๕๓. **ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.phargarden.com/main.php (๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑)

สำนักงานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๕๐. **สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/ (๑๙ กันยายน ๒๕๖๑)